

## Wie lernt der Mensch?

### Der Einfluss des Gewollten auf Wissen

Um mit dem größten Irrtum sofort Schluss zu machen: Lernen ist etwas vollkommen anderes als „sich erinnern“. Lernen und Erinnern sind Antipoden, entgegengesetzte/umgekehrte Vorgänge. **Lernen ist das Speichern von „Informationen“** (was immer eine Information sein mag). Und „Wissen“ oder „Erinnern“ ist im Lebensalltag überwiegend das situativ-assoziative Abrufen, das „Wieder-Lebendigmachen“ von bereits Erlebtem und daraus Gelerntem (das so genannte episodische Gedächtnis). Lernen bedeutet, in x-beliebiger zukünftiger Situation über ein Wissen zu verfügen, „gerüstet zu sein“, vorgesorgt zu haben. Welcher Qualität und Quantität dann dieses Wissen ist, hängt von der Effizienz des Lernens ab. Und dieses wiederum von der Konzentrationsintensivität und Methodik. Älterwerden hat übrigens auch einen Vorteil: je mehr man weiß, desto mehr kann man lernen. Unser Gehirn lernt nämlich „sich selbst unterstützend“.

Lernen, so glauben wir oft, sei ein rein intellektueller Vorgang. Falsch. Das kann es auch sein. Viel öfter und intensiver ist es **ein gewichtetes und bewertetes Abspeichern von Emotionen und Reaktionen**. Was uns an einer Situation, in der wir uns momentan befinden, buchstäblich wie symbolisch bewegt, uns an- und aufregt, prägt intensiver unser Gedächtnis. **Wir lernen vornehmlich durch Fühlen. Wissen ist vor allem die Erinnerung an unser bisheriges Verhalten.**

#### Abgrenzung

*Hier, in diesem Text, geht es um Lernen. Nicht um das Gedächtnis (das sich nach gängiger Lehrmeinung in etliche funktional differente Komplexe aufteilt). Zweck des Lernens ist das spontane, unterbewusste reaktive Abrufen des Gelernten, sozusagen die körperliche Reaktion auf Sinnesreize. Semantisches Lernen/Erinnern, das Einpauken und wiedergeben von Fakten & Formeln/Formalem ist nur ein Teil des Wissens; heute ein völlig überbetonter und in seiner Bedeutung massiv überschätzter Teil. Der Mensch als biologisches Lebewesen kennt erst seit rund 4.000 Jahren Mathematik und erst seit etwa dieser Zeit ist massives singuläres Faktenwissen eine nützliche Disziplin. Wissenschaft, also die Methodik der Wissensaufbereitung und -nutzung, ist erst etwas über 500 Jahre alt. Biologisch gesehen muss das Lernen (und Erinnern, Wissen) des Menschen also zu etwas völlig anderem vorhanden und nützlich sein, als  $a^2+b^2=c^2$  von  $e^2=mc^2$  zu unterscheiden oder nachplappern zu können, dass der Mount Everest 8.848 Meter hoch ist. Das „allgemeine Wissen“, am besten vielleicht mit Klugheit oder Weisheit (Lebensweisheit) zu übersetzen, ein Wissen, das nach heutiger Definition „holistisch“ ist, nämlich im Detail das Ganze erkennen und durch das Gesamte auf das einzelne schließen lässt, dieses „mehr Ahnen als Wissen“, das intuitive sich-zurechtfinden in plötzlichen, neuen Situationen und konkreten Lebensumständen ist das viel wichtigere Lernen. Vor allem aber hilft Lernen, seine eigene Position, sein eigenes Profil zu finden und zu wahren.*

## Ich will, also werde ich

Lernen ist die Souveränität des Individuums, die aktuellen Eindrücke und Situationen im Gehirn willentlich mit dem Vermerk „wichtig“ abzuspeichern. Ein jeder kann jedem einzelnen Erlebnis oder Gedanken sozusagen „seinen Stempel aufdrücken“. Damit kann man das soeben Gedachte oder die innere Reflektion auf ein aktuelles Erleben klassifizieren und kategorisieren. Es ist die Fähigkeit, „Gedanken zu ordnen“ und Ideen zu strukturieren. Eine Fähigkeit, die man ebenso trainieren kann wie körperliche Geschicklichkeit. Die Metapher „Denksport“ ist daher sehr erhellend und zutreffend.

Das, **was wir Gedächtnis nennen**, der Erfahrungsschatz, aus dem sich unser Wissen, geistiges Können, unsere intellektuelle Potenz speist, **ist die Fähigkeit des Gehirns, Informationen zu verknüpft zu speichern – Beziehungen, Zusammenhänge, Kategorien herzustellen** (das viel gescholtene „Schubladen-Denken“ ist die absolute Normalität unserer Gehirnfunktion).

Das Gehirn hat die Fähigkeit, gewissermaßen mit sich selbst darüber zu diskutieren, wie es die neu hinzukommenden Informationen sortieren und verknüpfen soll – dieses rekursive (auf sich selbst bezogene, zurückführende) Funktion ist ein Teil des Bewusstseins.

## Wir sind ein kybernetisches System. Wir, wie das ganze Universum.

Diese Selbstformung ist ein Phänomen, das uns die Fähigkeiten des Gehirns durch seine Grenzen aufzeigt. Beispiel: Wir „wissen“, dass es eine Unendlichkeit gibt. Aber wir können sie uns bildhaft nicht vorstellen (und „vorstellen“ heißt immer, sich ein Bild, Ab-Bild, Sinn-Bild zu machen). Und so können wir uns auch nicht vorstellen, wie das Gehirn über sich selbst denken oder sich selbst kontrollieren kann, gleichwohl wir es in jedem Moment erleben und nutzen.

Andererseits ist es wiederum nicht so schwierig, es zu akzeptieren, da das Phänomen keineswegs auf das Gehirn beschränkt ist. Selbstregulierende Systeme sind das Charakteristikum der universellen Natur, in der wir leben. Auch unser Körper hat massenhaft viele Regularien, die auf sich selbst zurückwirken. Unser Körper steuert sich selbst, hält sich mit all seinen Kräften stabil, „gesund“ – bis diese „Gesundheitsfunktionen“ ihrerseits krank werden oder gar absterben. Krebs oder Autoimmunerkrankungen sind solch ein Krankwerden der „Gesundheitspolizei“.

Biotope, Habitäte, also das „Lebendige“ auf der Erde: selbststeuernd! Das gesamte Weltall, in dem wir eingebettet sind, ist ein selbstregulierendes System. **Der (vielschichtige und weit gefasste) Begriff in der Wissenschaft dafür ist „Kybernetik“, „kreis-geschlossene Systeme“.**

## Wenn wir „abschalten“, fängt es erst richtig an ...

Der Beweis für die schiere Unendlichkeit der Selbstorganisation (was ja dann eine Potenzierung unserer Unvorstellbarkeit wäre) sind Träume. Sie zeigen deutlich, was passiert, wenn Sinneseindruck-Verarbeitungen und das „Bewusstsein“ abgeschaltet wird: das Gehirn arbeitet weiter. Um nicht zu sagen, arbeitet dann in Ruhe vor sich hin. Träume erscheinen in aller Regel, wenn man sich kurz nach dem Aufwachen an sie erinnert, wie „wirres Zeug“. Erste Frage: wieso wissen wir überhaupt von ihnen? Wieso bleibt

ein Hauch von diffuser Ahnung zurück, können wir uns noch einzelner Bilder, Szenen, Gegenstände, Personen, Dialoge, Töne, Emotionen erinnern, wenn es doch nur „flüchtige Hirngespinnste“ wären? Wir erinnern uns, **weil Träume eben nicht fremdgemachtes Gehirnkinos sind, sondern das Spiegelbild unseres realen „Erinnerungs-Apparates“**, unserer ureigenen Verknüpfungen von Fakten, Wissen, Formen, Szenen, Gefühlsmomente im Gehirn. Sie zeigen deutlich, was wir wirklich „denken“.

Zweite Frage: Wieso sollten wir sicher sein, dass dann, wenn wir „wach“ sind, das Hirn etwas anderes macht als „träumen“ – in permanenter Zwiesprache mit uns selbst? (Wenn Sie „Denken“, haben Sie das Gefühl, ein inneres, ein Selbstgespräch zu führen.) Nichts deutet darauf hin, dass es einen grundsätzlichen, funktions-prinzipiellen Unterschied des Gehirns zwischen „wach“ und „schlafend“ gibt. außer dass wir ihn uns einbilden, weil er einer nicht hinterfragten Logik entspringt: Da es Tag gibt, gibt es auch Nacht, da es gut gibt, gibt es auch schlecht oder böse, da es weit gibt, gibt es auch nah, da es Schlaf gibt, gibt es auch .... Wachsein?

Ja, Wachsein oder Schlafen für die körperliche (wohl gemerkt: körperliche!!!) Aktivität der fünf Sinne Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Fühlen (bekanntlich kann man ja einen Schlafenden „klauen“, forttragen; angeblich merkt ein tiefer Schläfer nichts davon. Ein jeder hat schon einmal tief und fest geschlafen, während „nebenan eine Bombe explodierte“, die Bedingungen also alles andere als Ruhe waren).

**Doch wenn die äußerlichen körperlichen Sensorik-„Schnittstellen“ (Das Ohr als „Hörapparat“, Augennetzhaut, Tastsinn, Zunge, Nase) schlafen, unempfindlich und wie abgeschaltet sind, heisst das noch lange nicht, dass die inneren, neuronalen (nervlichen) Be- und Verarbeitungs-Aggregate und -Funktionen es auch sind.** Ganz simpel: Nervenbahnen/-leitungen und das Gehirn schlafen ebenso nie, wie auch unser Herz, Lunge und damit Kreislauf plus der gesamte Stoffwechsel nie außer Dienst sind (und wenn, nennen wir das Tod und es gibt nur im extremen Ausnahmefall der sofortigen Wiederbelebung ein Zurück davon).

### **Haben Träume Sinn? Ja, den gleichen wie das Atmen, während man schläft.**

Und so erklärt sich zunächst einmal rein funktional, vital-biologisch und damit evolutionär die Funktion und Vorteil des Schlafes: der Körper schaltet auf Regenerations-Modus, erholt sich von den Strapazen. Ein Trick der Natur, die bei allen Lebewesen, Pflazen wie Tiere, Ruhe- und Aktivitätsphasen kennt. Mal in „langen Wellen“ (z. B. Jahreszeiten), mal dem durch die Drehung der Erde vorgegebenen Tag-Nacht-Rythmus. Ein jedes menschliche kybernetische Sub-System regeneriert auf seine Art und Weise: der Kreislauf nach bestimmten Regeln, der Stoffwechsel nach eigenen Bedingungen, das Gehirn für seine Funktionalität.

Allerdings ist die allzu menschliche Vorstellung, das Gehirn räume nachts auf, was tagsüber als Unordnung im Denken zurückgelassen wurde, säuberlich auf, eine nette, aber völlig unzutreffende Metapher. Nein, das Gehirn ist kein Arbeitsplatz, den man am Feierabend wieder „sauber macht“.

Das Gehirn „läuft voll weiter“, es wird auch nicht gedrosselt oder „schaltet auf Sparflamme“. Ebenso nicht umgekehrt, es gibt nicht „Vollgas“. Es funktioniert gleichmäßig. Der einzige, aber eminent wichtige Unterschied zwischen Traum und Wachzustand ist: das, was das Gehirn „tut“, die Folgen seiner Verknüpfungen werden im und *durch den Traum ungestört und*

unmittelbar „sichtbar“, erlebbar. **Der Traum ist die Chance, seinem Gehirn beim Arbeiten zuzuschauen, es in seinem Wesen kennenzulernen.** Und was man da entdeckt, ist schier unglaublich.

### **Das träumerische Über-Ich**

**Jeder Mensch ist ein Genie\*).** *Jedenfalls dann, wenn er träumt.* Da kommen Dinge vor, die man zuvor noch nie gesehen, gehört, getan hat. Die es eigentlich gar nicht geben kann. „In fremden Zungen reden“, also fremde Sprachen hören oder gar sprechen, Abhandlungen über ein Fachgebiet hören, sehen, miterleben, von dem man (meint man) doch gar nichts versteht, als Nichtmusiker nie gehörten Kompositionen lauschen, plötzlich Dinge tun, die einem wach „nie im Traum einfallen würden“ (*welch ein entsetzlicher Irrtum und Widerspruch*) – all dessen sind Menschen in ihren Träumen fähig.

*In meinen Träumen beispielsweise bitte ich manchmal andere Menschen, mir Worte, die ich nicht kenne, aus anderen Sprachen zu übersetzen oder mathematische Formeln zu erklären, so dass ich mit ihnen etwas anfangen kann. Werde ich dann wach denke ich geradezu verzweifelt: „So ein Quatsch. Es war doch ICH mit der Phantasie MEINER Träume, der diese Übersetzungen und Erklärungen geliefert hat.“ Die mir – zumindest im Traum – logisch, sinnvoll, schlüssig erschienen. **Verflixt, warum kann ich das nicht auch im Wachzustand ??? !!!***

### **Phantasie, Kreativität: die Substanz, aus der „Denken“ besteht**

**\*) Genie: Sie sind kein Genie? Aber ganz klar sind Sie eins.** Nur möglicherweise ein „kastriertes“, ein „niedergeprügeltes“ Genie – oder eben, wie manche Menschen halb im Scherz (aber eben nur halb) zu klagen pflegen, ein „verkanntes Genie“.

Das Wort meint ursprünglich sinngemäß „Erzeuger“, drückt Entstehen, Werden, Erschaffen aus. Heute wird es meist im Sinne von „überragender Leistung“ benutzt – aber genau das ist ja der Haken: was überragend? Der Durchschnitt kann nicht für alles und immer ein kluger Maßstab sein. Jeder kann sich sozusagen selbst überbieten, seine bisherige Leistung übertrumpfen – und wäre dann per Definition auch im modernen Wortsinn ein Genie. Doch besser ist, sich auf die Wurzel des generell Schöpferischen zu konzentrieren.

Träume zeigen uns, zu was wir fähig sind. Aber die Erziehung, die gesellschaftlichen Normen, das allgegenwärtige „das tut man nicht“ oder „das ist Sitte, Anstand“, die Regularien und Erwartungen, die Zurechtweisungen und Kompetenzen, die normativen Beschränkungen und zugewiesenen Befugnisse wirken auf jede einzelne Person ungefähr so, als würde man aus einem großen, starken Baumstamm zum Schluss ein einzelnes Streichholz schnitzen – und wenn man dem Individuum „Freiraum“ zugesteht, dann wird es vielleicht auch ein Brett für die Regalwand. Der Rest ist „das darfst Du nicht“, „das kannst Du nicht“, „das tut man nicht“, „dafür bist Du nicht zuständig“, „was maßt Du Dir an?“, „Schuster, bleib bei Deinen Leisten!“. Dermaßen unsinnig vergeudet und missachtet man die individuellen Talente der Menschen.

Ist es nicht bezeichnend, dass wir diejenigen, die sich selbst genehmigen, diese Beschränkungen zu ignorieren, zunächst einmal als „Narren“ betrachten, ihnen wohlwollend vielleicht noch den schützenden Status „Künstler“ zugestehen und nur in einzelnen, seltenen Ausnahmefällen

eine dann schon fast heilige-überirdische Glorifizierung andichten. Aber nicht, um diese Personen zu ehren. Sondern um klarzustellen, dass es ja die Ausnahme ist – und bleiben soll. Menschen, die Macht ausüben wollen, fürchten nichts mehr, als die geistige Freiheit anderer. Die Literatur beschreibt dies tausendfach. Und gesellschaftlich-politische Realität ist es allemal: „Ja, wo kämen wir denn hin, wenn jeder sich die Freiheit nähme, zu tun, was er will?“. Womit aber eher gemeint ist: „.... sich jeder erlauben würde, zu sein, wie er ist.“ Das viel zitierte, heroisch verklärte „Grundgesetz der reinen praktischen Vernunft“ des Philosophen Immanuel Kant, „Handle so, daß die Maxime deines Willens jederzeit zugleich als Prinzip einer allgemeinen Gesetzgebung gelten könne“ wird gleich wieder ad absurdum geführt, weil die Macht-Habenden an Stelle des Einzelnen erklären, was diese Maxime (Grundsatz) sein soll.

### Ich denke, also bin ich denn nichts?

Und so gemäßregelt verlieren die meisten Menschen schon in frühen Lebensjahren den Mut, ihrer Phantasie, ihrer inneren Stimme, ihrer eigenen Intelligenz zu vertrauen. **Sie verlieren den Mut, zu tagträumen.** Sie nehmen – gedemütigt, gezwungen, systematisch erniedrigt – eine von ihnen verlangte Attitude an; ein konformes Verhalten nach den jeweiligen Idealbildern der Gesellschaft. „**Erziehung**“ heisst das ganze und wird auf fast schon kriminelle Art und Weise mit „**Belehrung/Anleitung**“ (positiv gemeint: jemanden Wissen, Kenntnisse, Erfahrung vermitteln, mitteilen, nahebringen, erläutern) verwechselt oder bewusst rigoros vertauscht.

Und umgekehrt: die (zu recht) in Verruf gekommene Anti-Autorität, der angeblich mild-verständnisvolle, unkontrollierte Freiheit gewährende Umgang mit (jüngeren) Kindern ist das Gegenteil seiner eigentlich Absicht. Es ist zugleich auch fast immer das verhängnisvolle Alleinlassen der Heranwachsenden (und damit „reifender Gehirne“) in einem Alter, in dem sie dringend Anregung, Anleitung und Ansporn brauchen !!!

Warum sind Kinder in vielen Spielen Erwachsenen überlegen – vierjährige gewinnen bei Gedächtnis- und Logikspielen nicht selten mühelos gegen „intelligente, gebildete“ Erwachsene. Warum? – Die Antwort ist so einfach wie die auf die Frage, warum die eine Fußballmannschaft gegen die andere gewonnen hat: sie hat mehr Tore geschossen. **Und die „kleinen Kinder“ sind de facto klüger als die Erwachsenen.**

*Die Klugheit besteht in der Unbekümmertheit, ihre natürlichen Fähigkeiten des Gehirns ohne Vorurteile, Beschränkungen und Verbote zu benutzen.* Sie sehen in dürren Strichen keine Kritzeleien, für sie SIND es Bäume, Häuser, Personen, Landschaften. So gesehen beleidigt es keinen Erwachsenen, sondern beschreibt seine bedauerliche Situation, wenn man „die Großen“ pauschal als „beschränkt“ bezeichnet. Sie wurden in Schranken gewiesen, die sie nicht zu verlassen wagen – manchmal körperlich, aber so gut wie immer geistig nicht.

Es ist kein Zufall, es ist Erfahrung und manifestes Wissen, wenn geistig aktive Menschen (zu denen Künstler, die sich von fesselnden Konventionen losgesagt haben, allemal gehören) immer wieder betonen, um Kunst zu machen, brauche man „ein **kindliches Gemüt**“. Und kein seriöser, bedeutender Wissenschaftler und Erfinder, der nicht vehement bestätigt, zum Forschen und Finden brauche es „**kindliche Neugier**“. „**Kindliche Unbefangenheit**“ ist also nichts Negatives, sondern im Gegenteil, ein Idealzustand für Lernen und Kreieren.

► **Es ist die höchste Stufe des Lernens, die der Mensch in seinem Leben erreichen kann.**

Die meisten werden dann mit spätestens 6 Jahren in der Schule dieser Fähigkeit beraubt, und zwar durch staatliche Lehrpläne diktatorisch bestimmt und ohne wirkliche und anhaltende Rücksicht auf die Individualität der intellektuellen Entwicklung, des Lern- und geistigen Leistungsvermögens (siehe auch das Begabtenförderungs-Dilemma oder den unsäglichen Gesamtschul-Mischmasch).

- ▶ **Um so schwerer fällt es Erwachsenen, im späteren Berufs- und Arbeitsleben, im existenziellen Wettbewerb, wieder die komplette, sich eigentlich lebenslang steigernde Leistungsfähigkeit von Lernen & Kreieren zu (re)aktivieren. Vielen (Protyp: Beamte, aber auch Arbeitnehmer in größeren Organisationen/Konzernen) bleibt es ja auch definitiv verboten. Sie sollen Ausführende sein, nicht sich-etwas-Ausdenkende.**

### Alles der Reihe nach

Allerdings können Kinder eins (noch) nicht: **Prioritäten setzen**. Das hat für ihr Gemüt gravierende Folgen:

- ▶ **Werden Kinder mit zu viel Informationen oder Sinneseindrücken auf einmal „zugeschüttet“, zeigen sie unmittelbar Abwehrreaktionen;** Aggressivität, „Zappeligkeit“, Konzentrationsschwäche bis hin zu einer vollkommenen Blockade des Denkens. **So gesehen sind viele Kinderzimmer heute Folterkammern**, wie sie selbst in den brutalsten Kriegsmomenten kaum je vorkamen; permanente Musikbeschallung (laute, hämmernde Musik) und einer Fernseh-Dauerberieselung sind der direkte Weg in die Verblödung und lassen das Lernen verkümmern oder gar nicht erst entstehen.
- ▶ Weisheit – bezeichnender Weise meist auch als „Altersweisheit“ gemeint – ist die Erfahrung, **Sinnvolles von weniger wichtigem zu unterscheiden;** Ruhe und Gelassenheit zu bewahren, seine Aufmerksamkeit auf das Richtige zu konzentrieren. Das ist eine Fähigkeit, zu der es Erfahrung – oder intensive Anleitung – bedarf. Diese Erfahrung können Kinder ganz einfach nicht haben, **weshalb sie sehr wohl der Hilfe Erwachsener bedürfen. Aber nicht beim Lernen generell, sondern bei der Hinführung zum richtigen Lehr- und Lernstoff !!!!**

(Falls Sie in den beiden vorigen Punkten das „Prinzip Kloster“ erkennen, ist dies absolut kein Zufall. Jahrelanges Lernen, Üben, Trainieren unter strenger Anleitung: es ist kein Sadismus, es ist Effizienz. Und die Reduktion auf das Wesentliche, Eigentliche, und damit von manchen als „materielle Kargheit“ empfundene, ist die von Denkern bevorzugte spirituelle Bereicherung. Das schließt ja Schmuck und Freude machendes, Schönes und Vielfältiges nicht aus. Aber es lässt weg, was störend ist !)

### Mut kommt hinzu, um kybernetische Systeme zu beeinflussen und „Ichigkeit“ zu zeigen

**Ichigkeit** – nie gehört? Kein Wunder, es ist ein frei erfundenes Kunstwort. Deutsch korrekt vielleicht noch am besten mit **Ich-sein** ausgedrückt. Gemeint ist das, was wir als „ich“ empfinden und leben. Das auf mich, meine Individualität, meinen einzigartigen Körper und seinen momentanen Gehirnzustand Bezogenes.

***Dieses Ich-sein meint:***

- ▶ Man bringe zwei Menschen, idealer Weise gleicher bisheriger Lebenserfahrung, Intelligenzquotient, mentaler Verfassung, in allen sonst noch Einfluss nehmenden Faktoren de facto absolut gleich in eine beliebige Situation, in der es etwas zu lernen, zu bedenken, zu entscheiden, „daraus zu machen“ gilt. Werden Sie identisch reagieren? (Solche Tests werden sehr gerne mit eineiigen Zwillingen durchgeführt).
  - ▶ Die Antwort: Manchmal ja, aber eigentlich nein. Auch die Zwillingspärchen reagieren teilweise nur geringfügig öfter identisch wie der Durchschnitt zweier zufällig gemixter und verglichener Menschen ansonsten ziemlich identischer Kondition und Konstellation. Und die Reaktion ist immer geprägt von sehr individuellen bereits entwickelten Vorlieben, also so etwas wie einem Persönlichkeits-Profil.
  - ▶ Es ist dies das heutige Dilemma der Werbung: Die Reaktion von Menschen kann nicht mehr auf Grund sozio-demographischer oder anderer äußerer Merkmale eingeschätzt werden (Radfahrer, jung, verheiratet, Akademiker, auf dem Lande wohnend, XYZ-Wähler: welche Unterwäsche bevorzugt der?). Die heutige, so verwirrend erscheinende multi-kulti-mixed-mediale-social-communities-Gesellschaft *ist nicht anderes als eine neue Art der Staatenbildung*: waren es früher ethnische Volksgruppen (deutsch, schwedisch, tibetisch, US-eingebürgert) oder Sprachgruppen (resp. beides zusammen), die eine „Nation“ bildeten, so sind es heute emotionale oder funktionale Interessensgruppen, die sich (meist via Internet oder immer öfter auch durch Sponti-Gatherings) zusammenschließen und blitzschnell organisieren.
- ▶ **Gemeinsam ist allen: sie haben sich für das „so bin ich, ich will es so“ („Ichigkeit“ :- ) entschieden. Und zwar willentlich. Mit einer „inneren Entscheidung“, einer Verpflichtung seinem Ego, seinem Selbst-bewusst-sein gegenüber.**

Es ist protoypisch für das, was Lernen (auf der Ebene der Phänomene, des Wahrnehmens mit den Sinnen) im eigentlichen Kern ausmacht:

- ▶ Die Verstärkung einer Attitude (Verhaltens, Auftretens, Reagierens) durch bewusstes/willentliches „Antrainieren“, eine sich selbst regulierende Rückkopplung zur Stärkung und Steigerung unbewusst ablaufender Reflexe – gleichgültig, ob der Reflex Zustimmung (Freude, keine Angst, Hinwendung) oder Ablehnung (Furcht, Flucht, Abwehr) ist.
- ▶ Diese Reflexe können körperlicher Natur sein wie auch geistiger Art. Ob man im Sport „blitzschnell“ reagiert oder in einem „verbalen Wettkampf“, einer Diskussion, das spielt keine Rolle. Die geistige Reaktion ist beim Lernen dem körperlichen Reflex gleichgestellt.

Und nun kommt das ins Spiel, was man als Verantwortung, Persönlichkeit, Profil, Moral, Streben, Selbstbewusstsein bezeichnen kann (und meist die Summe von alledem ist):

***Dieses Trainieren von Reaktionen, das Bilden der „inneren Einstellung“, das Wecken oder Dämpfen innerer Reflexe, daraus resultierend des Verlangens, des „Ich-bin-ich-Seins“, kann geschehen***

- ▶ aufgrund tatsächlich stattfindender Ereignisse; buchstäblich also durch Lebensumstände und -erfahrungen; durch die physisch erlebte Realität. Damit kann (nur) gelernt werden, was einem zu-fällt. Der Zufall hat die Regie.
- ▶ **Man kann aber auch Lernen, indem man mental simuliert.** Indem man sich sozusagen in eine virtuelle Welt „beamt“. Meditation, autogenes Trai-

ning sind dafür extrem hilfreich. Und nun finden wir an dieser Stelle die Fähigkeit des nicht-pausierenden Gehirns wieder, von sich aus ohne äußere Anstöße aktiv zu sein. Das Ziel einer seriösen Meditation (das zu erreichen jahrelanges Üben voraussetzt) ist die vollkommene Ausschaltung von Impulsen oder Sinneseindrücken, die von außen kommen oder dem Ich-sein zuzurechnen sind. Man will sozusagen an den Kern seines selbst-aktiven Denkens gelangen. Um dieses „tiefe, innere Wissen“ mit positiver Anerkennung zu verstärken und rückzukoppeln. Lernen „pur“, unverfälscht, aus sich – in sich – für sich.

Dieses vorweggenommene „so tun, als ob“ ist alles andere als esoterische Spinnerei. Sportler könnten ohne dieses mentale Training kaum Höchstleistungen, wie sie heute gefordert sind, erbringen. Wer in eine Business-Verhandlung geht, gut gut daran, sie vorher zigfach in dutzenden von Varianten durchgespielt zu haben, um möglichst souverän zu bleiben. Schauspieler erarbeiten durch diese mentale Projektion ihre Rollen. Künstler sehen das Werk oft „vor dem inneren Auge“ fertig, bevor sie es beginnen. **Jedem zuu raten, dieses „Simulieren“ (was im Volksmund nahe bei „Tagträume“ gesehen wird, aha!) in jeder Lebens- und Berufssituation anzuwenden, ist ein Vorschlag, der mit beiden Beinen mitten im Leben steht.**

Ziel „weltzugewandter“ Religionen und Philosophien ist, diese eigene, selbst verantwortete „innere Erziehung“ (bitte nicht mit „Züchtigung“ verwechseln!) auf die Person, Persönlichkeit zu fokussieren. Der einzelne Mensch soll „reifen“, „in seiner Persönlichkeit wachsen“ und möglichst „im Glauben fest werden“.

– Andere, allen voran der Buddhismus, streben das Loslassen vom Ich-sein an, weil es – bildlich gesprochen – ein Felsen im stetigen, ruhigen Fluss des Universellen und Ewigen ist. Der Stein wirbelt den Lebensfluss auf – mehr aber auch nicht. Was also ist sein Nutzen? **Leben ja, aber „ohne Wirbel zu machen“. Auch das, so die Lehre, kann man lernen.**

*(Es fällt schwer, von diesem „Ich“ Abschied zu nehmen und wir empfinden, dann seien wir ja „nichts mehr“. Doch, wir sind dann eben etwas anderes, nämlich homogener Bestandteil des „Lebensflusses“. Das mag mancher nicht sein, als Strudelfalle und kantiger Felsen fühlt man sich sehr viel wohler – weil beachtet, gefürchtet und damit anerkannt.)*

### **Der Zweck des Denkens ist das Fühlen: Intellekt beeinflusst Emotionen. Und umgekehrt.**

Ein jeglicher Sinnesimplus, der Richtung Gehirn gelangt, löst als allererstes vollautomatisch blitzschnell eine Emotion aus. Er weckt Erinnerungen, Assoziationen; er wird verglichen mit bisherigen Erfahrungen und – das ist das allerwichtigste – mit der Einstellung, bisherigen Gewohnheit, früheren Reaktionen auf solche oder ähnliche Sinneseindrücke.

Da Sinneseindrücke, ein abstrakt-neutraler Begriff, sehr wohl mit „Lebensumstände“ übersetzt werden kann, ist dies also die Funktion des „Vorurteils“: habe ich immer so gemacht, habe ich gute Erfahrungen mit, ist bisher immer gut gegangen. Oder umgekehrt, der aus dem Innern kommende Reflex ist ein Schreck, „lässt alle Alarmglocken klingeln“.

Und deshalb laufen Menschen vor Spinnen weg (weil: schadet ja nicht, wegzulaufen, ist bisher immer gut gegangen). Andere mögen kein Weißbier (Erinnerung: hatte man einmal Bauchschmerzen von). Die einen has-

sen Ausländern (man hat ihnen gesagt, die nähmen Arbeitsplätze weg – und das ist ja so schlimm, dass man es nicht mehr zu überprüfen braucht, wenn man sowieso nicht gerne genau denkt) oder bezeichnen den Dalai Lama als den klügsten Menschen der Welt, weil sie viele andere kluge Menschen nicht kennen. Ein jeder hat so seine Vorurteile. Ohne Ausnahme. Und jeder „haufenweise“, viel zu viele! Aber: es ist praktisch und nützlich, manchmal hilft es, sein Leben lang damit zurecht zu kommen. – Wenn man seine „Ichigkeit“ dem Zufall überlassen will.

Will man das nicht, hat man sehr wohl gehirnbasierte, intellektuelle Möglichkeiten (das heißt noch nicht, die Fähigkeit dazu), dies zu ändern.

**Probates Einstiegsmittel:** „Man denke darüber nach“ (und manchmal besser auch „vor“, nämlich: wozu führt diese Einstellung, Meinung, dieses Vorurteil?).

**Gesteigerte Form:** Man liest, diskutiert, informiert sich vielfach darüber und schaltet für diese Zeit bewusst sein Vorurteil aus, verhält sich neutral. Um in den meisten Fällen erstaunt festzustellen: Je mehr man über eine Sache weiß, desto „vertrauter“ wird sei einem (ein total erhellendes Wort, denn Vertrauen baut Angst ab!). Das heißt ja nicht, dass man seine Meinung unbedingt und immer ändern muss. Im Gegenteil. Oft führt „je mehr man weiß“ zu „jetzt erst recht“.

**Nächste Stufe:** Man widmet sich der Logik. Der Begriff Logik lässt sich mit „Ursache-Wirkungs-Relation“ übersetzen. Wenn dieses so ist oder verursacht wird, muss der Logik (Gesetzlichkeit, Wahrscheinlichkeit, Erfahrung) nach dieses Ergebnis herauskommen. Hammer schwungvoll auf Finger – logisches Ergebnis ganz klar. Doch das Leben ist komplizierter und komplexer. Und verlangt daher nach ungleich schwieriger Einschätzung der Logik oder der Zusammenhänge.

Darüber kann man sich, wie Europäer gerne resignierend verzweifeln, „den Kopf zerbrechen“ (schade!) oder das tun, was vor allem asiatische Philosophien dringend empfehlen: „den Geist klar machen“, und die **Methode der Wahl dazu ist Meditation**. Meditation ist nicht das, was Europäer immer flehentlich erhoffen, die „Eingebung“ (sozusagen die ins Maul fliegenden gebratenen Erkenntnis-Tauben). Da kommt kein Kollege vom Heiligen Geist vom Himmel geschwebt und erleuchtet ein Gehirn.

***Meditation ist vor allem auch das Einüben und Herstellen einer festen Verbindung von Wissen (Kennen) und Ahnen, symbolisiert durch die so genannte Innere Stimme – die Intuition.***

Die sich, und da schließt sich der **kybernetische Kreis des Denkens**, aus (hoffentlich kindlich-unbezwungener)  **kreativer Phantasie** und  **vorurteilsfreien Lernprozessen** ergibt.

Die Ergebnisse daraus sind höchst unterschiedlicher, vollkommen individueller Natur. In der als allerhöchsten Stufe angesehenen Erkenntnis führt sie dazu, das „Ich“ als nicht-materiell existierend zu akzeptieren und damit auch, dass Denken und Wissen niemals etwas Absolutes sein können.

- ▶ **Denken, Lernen, Erkennen – und damit letztenden Endes Wissen und Weisheit: ja man kann es lernen, man kann es verbessern, man kann die Fähigkeiten seines Geistes gezielt und gesteuert erweitern. Wenn man nur will.**
- Und Lernen lehrt Lernen: Je mehr man bereits weiß, desto besser gelingt es, immer mehr zu lernen.**

## Konditionierung bringt Kondition

Dieses „selbstbezügliche Lernen“ – das Verstärken positiver Impulse und aktive Abwehren negativer Gedanken – nennt man auch „**Konditionierung**“, eine Bedingung/Ursache schaffen. Aus der heraus sich Folgen ergeben. Sind es immer die gleichen, und zwar immer die gewünschten, wird daraus im positiven Sinne „Kondition“, oft als „Ausdauer“ interpretiert. Man kann es auch Langmut, Ausgeglichenheit, Beständigkeit nennen. So erschließt sich, dass die „innere Ruhe“ also nichts Genetisches ist, so wie der eine braune, der andere blonde Haare hat, die eine „musikalisch“ und die andere „sportlich“ begabt sind.

Die griechische Philosophie kannte die Schule der „Stoa“. Danach erkennt man seine eigene Position im Gesamtweltbild durch Gelassenheit und Seelenruhe – in der (berechtigten) Hoffnung, daraus Weisheit zu schöpfen. Klosterwelten sind die Methoden im Christentum für das „sich selbst im Griff haben/bekommen“. – Wohin man also schaut, durch eigene Gedanken rückgekoppeltes Lernen, das schließlich zum vollkommenen Akzeptieren des „Fließenden“ („panta rhei“, alles fließt) führt, sind in Ost und West gleichermaßen als oberstes Ziel erstrebenswert. Doch muss es immer ein Kloster, der Rückzug in die Klausur, das Eremitendasein sein?

Keineswegs. Obwohl das Abschneiden von äußeren Sinnesreizen natürlich sehr hilfreich ist – aber weder jedermanns Sache noch wirklich immer und überall, zu jeder Zeit und für jeden durchführbar. Und so braucht man eben Verstärkungsmethoden, die auch im normalen Alltag angewandt werden können.

Leider ist der Begriff „Gehirnwäsche“ extrem negativ vorbelastet, obwohl er dem Wort nach sehr positiv ist: was gewaschen wird, ist sauber und klar. Ein „sauberes, klares Denken“ replektive „abgeklärte Emotionen“ sind erstrebenswert. Und so muss man um diese negative Reizvokabel herum-schleichen und landet vielleicht bei **autogenem Training**. Was besagt, dass man es selber ist und verantwortet (und eben kein Fremder, wie bei der Gehirnwäsche unterstellt), der diese „Entfernung unerwünschter Gedanken“, das „Einnorden“ vornimmt und kontrolliert. **Yoga** ist ein ganzer Katalog voller nützlicher Übungen und Unterstützungen, **Mantras** sprechen hilft ebenso wie den Rosenkranz **beten**. **All das sind nichts anderes als reine Hilfen, so wie das Metronom eine Hilfe für den Takt beim Musizieren ist, aber nicht die Musik selbst.**

**Oder anders ausgedrückt: Nicht Meditieren konditioniert, sondern die kluge Verwendung der Gedanken, die mit Hilfe der Meditation (oder anderer „zur-Ruhe-komm-Techniken“) entstehen und ihre Rückkopplung auf das Gemüt, die Seele, das emotionale Empfinden.**

### Eine vielleicht notwendige Schlussbemerkung:

*Die Postulate (Behauptungen) dieses Artikels beruhen keinesweg auf etwas, was ich mir „im stillen Kämmerlein ausgedacht“ habe. Sie sind die Zusammenfassung des aktuellen Standes der Gehirnforschung und anderer Disziplinen in Kombination mit den Erkenntnissen und Paradigmen aus Philosophie und Religion. Zusammengeführt unter der Absicht, meines Erachtens meist viel zu abstrakt diskutierte Phänomene in einfacher, aber zutreffender Form darzustellen.*

*Mich selbst fasziniert, dass die uralten (teils religions-) philosophischen, erprobten Ideen und Erfahrungen bessere Modelle für „modernes Business“ und die heutige, scheinbar doch so einzigartig-andersartige reale, globale,*

*IT-, Marketing-, Medien-bestimmte Arbeits- und Lebenswelt sind, als all die wissenschafts-esoterisch krampfhaften Erklärungen, Theoreme und Hype-Trend-Definitionen, die heutzutage als Versuch verkauft werden, Licht ins Dunkel zu bringen. Der „Gag“ ist, meine ich persönlich, dass eigentlich nichts in unserem heutigen, modernen Leben grundlegend anderes, wirklich neu, völlig außergewöhnlich ist. – Denn was immer geschieht, es geschieht durch Menschen, die ihrem Wesen nach vor zwei- und vier- und zehn- und fünfzigtausend Jahren auch nicht grundlegend anders waren. Die Effekte und Folgen sind oft massiver, gravierender, explosiver als früher, das ja. Aber nicht die Ursachen. Und schon gar nicht die Werkzeuge und Methoden, um dem Zufälligen und Irrsinnigen, das um uns herum geschieht, die persönliche Absicht und den Versuch entgegenzusetzen, nach Einsicht und Weisheit zu streben, neu erfunden werden müssen. Wir haben nur in hohem Maße vergessen oder übersehen, dass die Lösung für alle Probleme schon längst vorhanden und bekannt sind. Allerdings liegt sie dort, wo wir viel zu selten hinschauen: **in uns selbst.***

– hgw