

»Die Emotion ist wie ein trojanisches Pferd.«

WEITER BILDEN spricht mit Ruth Bendels und Volker Busch

Lernen kann anstrengend sein, es bedeutet oft, das langfristige Ziel im Auge zu behalten. Lernen kann aber auch Freude bereiten, und man kann Freude am Lernen sogar lernen. Über die unterschiedlichen Dimensionen von Freude, ihre neurobiologischen Grundlagen und über die Frage, welche Rolle Emotionen in Lernprozessen spielen, sprach Redakteur Jan Rohwerder mit Dr. Ruth Bendels, Direktorin der Akademie St. Jakobushaus in Goslar, und Prof. Dr. Volker Busch, Neurowissenschaftler, Arzt und Coach.

WEITER BILDEN: Wann haben Sie zuletzt Freude empfunden?

VOLKER BUSCH: Schöne Frage! Heute Morgen tatsächlich. Mein Sohn ist zehn und tut sich mit dem Homeschooling schwer – er hat eigentlich nur spielen und rumtoben im Kopf. Da gibt es beim Lernen oft Zoff und Zank und Streit. Und obwohl ich relativ viel zu tun hatte, habe ich heute früh etwas Neues probiert und vorgeschlagen, er solle sich doch zu mir an den Schreibtisch setzen, und wir arbeiten gemeinsam. Das hat er gemacht und hat in einer Seelenruhe gearbeitet und ist mit, ja, mit Freude, könnte man fast sagen, in den Hausaufgaben versunken. Das war einfach schön zu sehen. Das hat mich sehr gefreut.

RUTH BENDELS: Ganz anders und doch ein bisschen ähnlich, weil es auch etwas mit Kinderlogik zu tun hat: Letzte Woche habe ich nach langem Suchen plötzlich ein Haus gefunden, das tatsächlich kaufbar scheint. Das war für mich eine große Sache, und als ich es etwas später meiner kleinen Nichte, sie ist sechs, erzählt habe, machte sie eine kleine Pause, man hörte sie am Telefon plötzlich förmlich strahlen, und dann sagte sie: »Und dann gehen du und ich jetzt endlich reiten?!« Wie schön, wenn jemand die Dinge so klar und strahlend und freundlich in der Bedeutung sortiert, oder?

Herr Busch, Sie sprechen eine Lernsituation an. Wie hängen Lernen und Freude zusammen?

BUSCH: Da müssen wir erst einen Schritt zurückgehen. Alles, was uns bewegt, was uns motiviert, kommt immer aus den Gefühlen heraus, niemals vom Verstand. Wir leben aber heute in einer Welt, die die Begründung für ein Verhalten zumeist in der Ratio sucht: Wir haben ein paar Schuhe gekauft, weil es so ein günstiges Angebot war. Wir haben den Urlaub gebucht, weil der Zeitpunkt »sinnvoll« erschien. Das ist aber

meistens gar nicht der Beweggrund, sondern die Emotion hinter der Begründung. Und das ist auch für das Lernen ganz entscheidend. Wenn es darum geht, Menschen etwas beizubringen, sie mitzunehmen, dann müssen wir das an Gefühlen aufhängen. Ich glaube tatsächlich, dass Lehrende nicht nur Fachkompetenz benötigen, sondern vor allem durch ein fast künstlerisches Vermögen, Menschen dort abzuholen, wo sie stehen und sie mitzunehmen auf eine Reise, sie zu begeistern für einen Weg. Das ist der eigentliche Lehrauftrag. Da geht es immer um Gefühle, nie um die Ratio.

»Wenn wir Erfahrungen machen, entstehen im Gehirn Ankerpunkte.«

BENDELS: Bei der Bedeutung der Gefühle gehe ich mit. Aber ich möchte doch auch unbedingt eine Lanze für die Fachkompetenz brechen. Die Vermittlung von Freude an einer Sache hat ja auch etwas mit einem Bezug zu dieser Sache zu tun! Wenn ich die nur von ferne gesehen habe, ist das schwierig.

BUSCH: Natürlich ist Fachkompetenz extrem wichtig, das wollte ich nicht in Abrede stellen. Nur: Lehren erschöpft sich nicht in Expertise, sondern Inhalte werden durch Emotionen transportiert. In meinen Seminaren nehme ich immer folgenden Vergleich: Die Emotion ist wie ein trojanisches Pferd, das die Botschaft in die Burg bringt. Sie können Menschen nicht über Information erreichen, sie brauchen ein Vehikel, ein Transportmit-

tel. Und das ist immer das Gefühl und die Begeisterung und die Glaubwürdigkeit, die Spannung, die Neugierde.

BENDELS: Emotionen sind für das Lernen enorm wichtig. Und am schönsten ist es natürlich, wenn das gute Emotionen sind. Freude, Begeisterung, Neugier. Ungute Emotionen wie Angst können aber ebenfalls Effekte auf das Lernen haben, und nicht immer nur negative – auch wenn das keine schöne Vorstellung ist. Ich würde die Bedeutsamkeit in den Mittelpunkt stellen: Ohne dass das, was ich lernen soll, für mich bedeutsam ist, kann ich nur schwer lernen.

BUSCH: Ja, zu erfahren, dass das gelernte Wissen bedeutsam ist, dass es irgendwo im Leben verankert ist, ist immens wichtig. Wenn wir aus dem Lernen heraus Erfahrungen machen, das Gelernte im Alltag praktisch anwenden, dann entstehen im Gehirn Ankerpunkte, in die das neue Wissen einrieselt oder einsickert. Und das hinterlässt Spuren. Lernen ist also daran gebunden, dass es Erfahrungen gibt, die man damit machen kann. Theoretisches Wissen ist eine wichtige Grundlage, das sollte man in keiner Weise kleinreden. Aber es muss praktische Ankerpunkte im Leben geben. Ich lerne Vokabeln, damit ich danach in der Bäckerei in Frankreich ein Croissant bestellen kann. Sprache kommt von sprechen.

Von welchen Emotionen sprechen wir denn beim Lernen?

BUSCH: Das können, wie Frau Bendels schon angedeutet hat, sehr unterschiedliche Emotionen sein. Aus neurobiologischer Sicht ist die wichtigste Emotion die Erwartung. Die Erwartung erzeugt über Dopamin die Motivation. Hinter der Erwartung steckt ganz oft die Neugierde. Wenn ich diese Neugierde erzeuge, sei es bei einem Kind in der Schule oder bei einem Erwachsenen in Veranstaltungen und Seminaren, dann ist das die beste Lerngrundlage.

Ist das in der Erwachsenenbildung noch viel mehr so, weil sie auf Freiwilligkeit beruht?

BENDELS: Ja, wir müssen das berücksichtigen – wir dürfen es aber auch. Wenn unser Lernangebot keine gute Erwartung erzeugt – also: es macht nicht neugierig, es erscheint nicht bedeutsam, und es verspricht keine Freude –, naja, dann kommt eben niemand, und zu Recht ... Was bedeutsam ist, was Freude bereitet, das bewerten Menschen aller-



DR. RUTH BENDELS

identifiziert den Dialog zwischen unterschiedlichen Bereichen, Disziplinen und Menschen als roten Faden ihrer Arbeit.

bendels@jakobushaus.de

dings sehr unterschiedlich. Das ist eine tolle Freiheit und zugleich Verantwortung, denn es geht ja nicht um Unterhaltung, sondern um Bildung. Unser Anspruch ist, Gesellschaft mitzugestalten, weiterzudenken und Menschen mit gutem Rüstzeug zu versehen, dies zu tun.

Spielt dabei die Freude eine besondere Rolle?

BENDELS: Ich glaube, dass Lernen auch etwas mit Lebensfreude zu tun hat. Lernen ist ja eine Grundbedingung unseres Lebens. Ich erweitere meine Möglichkeiten, mit dem umzugehen, was mir das Leben so anbietet – oder entgegenstellt, je nachdem. Wenn das Leben ein

Ereignis ist, was nur begrenzt logisch funktioniert, wie Herr Busch es eben angedeutet hat, etwas, das man sich erschließen muss, das man genießen muss, und wozu auch immer wieder gehört, im Vernünftigen das Absurde zu sehen, das Verrückte im Nützlichen und im Problematischen das Interessante, dann glaube ich, braucht man eine Form von Entdeckerlust, die mit Freude besser zu erzielen ist als mit den anderen Emotionen, die zum Lernen auch förderlich sind. Insofern ist Freude schon eine besondere Emotion. Allerdings: Freude kann man nicht verordnen! Das wäre sofort das Gegenteil. Ich kann nur versuchen, Bedingungen so zu setzen, dass sie Freude ermöglichen.

BUSCH: Ich habe ein bisschen Schwierigkeiten mit der Freude. Ist sie nicht eher das Ergebnis guten Lernens – und weniger eine unbedingte Voraussetzung? Ich halte es nämlich für so gut wie unmöglich, immer Freude im Vorfeld zu erzeugen, damit Menschen danach besser lernen. Wie soll das funktionieren? Ich glaube, dass Freude dann entsteht, wenn Menschen neugierig und mit Staunen etwas lernen und danach merken: Ich weiß etwas, ich kann etwas. Das nennt man Kompetenzerleben. Dann entstehen Freude und das Gefühl der Selbstwirksamkeit. Aber Freude als technisches Mittel, sozusagen als Überschrift für das Lernen zu nehmen, den Spaß in den Mittelpunkt des Lernens zu stellen, halte ich für falsch. Wir sollten sowohl in der Kinderbildung als auch im Erwachsenenlernen nicht nur über Freude und das »maximal gute Gefühl« kommen, sondern über das Vermitteln von etwas, was die Lernenden persönlich weiterbringt. Wenn ich mich als kompetent und autonom erlebe, wächst die Zuversicht und das Vertrauen, dass ich in der Welt bestehen kann, meine Probleme lösen kann, und darüber entsteht dann auch als Ergebnis die Freude.

BENDELS: Ich würde auch sagen, dass Freude nicht die Voraussetzung von Lernen sein kann. Es gibt ja ganz

absurde Ideen von verordneter Freude. Man kann Umfeldler bereitstellen, die es Lernenden eher ermöglichen, in einen freudvollen Prozess zu geraten. Aber ich kann niemanden dazu bringen, dass er sich freut. Das muss er schon alleine tun. Ich glaube jedoch, dass es verschiedene Arten von Freude gibt, die bei Menschen unterschiedlich und auch an unterschiedlichen Stellen im Lehr-/Lernprozess zum Tragen kommen. Es gibt die Freude an der Neugier, die Freude am Neuen, während es mir begegnet.



PROF. DR. VOLKER BUSCH

bezeichnet Geist und Gehirn als seine Leidenschaft – in einer Verbindung aus Literatur, Labor und Leben.

www.drvolkerbusch.de

Es gibt die Freude an der Sache. Auch die Freude an der Lösung und die Freude am Können. Es gibt auch Freude über die eigene Leistungsfähigkeit, über die Anerkennung. Diese unterschiedlichen Dimensionen von Freude finden, möglicherweise zumindest, zu verschiedenen Zeitpunkten im Lernprozess statt und nicht alle nur am Schluss, wenn ich etwas geschafft habe.

BUSCH: Deswegen sollten wir den Begriff Freude differenzieren. Wenn wir Freude so verstehen wie in der Neurobiologie, als Prozess der Zufriedenheit, dann reden wir eher von etwas, was eher im Verlauf des Lernprozesses. Wenn Sie aber unter Freude tatsächlich Neugierde verstehen und Spannung, Erwartung

tung, dann sind das in der Tat Dinge, die auch im Vorfeld schon erzeugt werden können und dazu beitragen, dass Lernen gelingt. Wir dürfen aber nicht den Fehler machen, das Lernen allzu sehr zu »verfreuden« oder zu »verspaßen«. Lernen kann auch Anstrengung bedeuten. Es ist schwierig, Freude an Französischvokabeln zu haben oder Freude am Satz des Pythagoras. Natürlich gibt es unterschiedliche Geschmäcker, aber ich will darauf hinaus, dass es auch Lerninhalte gibt, die nicht unmittelbar Freude auslösen. Und trotzdem sind sie wichtig.

Wie differenzieren Sie als Neurowissenschaftler denn Freude?

BUSCH: Wenn man vom Gehirn ausgeht, haben wir zwei Motivationssysteme: Das eine ist das Liking-, das andere das Wanting-System. Liking ist ein System von Hirnnervenkernen, die Freude darüber erzeugen, dass wir etwas mögen. Das hat ganz viel mit Lust und impulsivem Verhalten zu tun. Wenn Sie hier mit mir in der Videokonferenz sitzen und Ihr Handy zeigt eine Nachricht von Ihrem Lebenspartner und Sie greifen impulsiv da hin und können sich nicht mehr auf das Gespräch konzentrieren, ist das ein klassischer Fall von Liking. »Wanting« beschreibt eine längerfristig ausgelegte Motivation, die ein Zielverhalten auslöst, etwas, was wir uns oft mit einer gewissen Disziplin erarbeiten. Das Wanting-System ist im Gehirn viel weiter präfrontal angesiedelt, also im vorderen Teil. Hier geht es nicht um Impulse, sondern um Ausdauer. Das entwickeln Sie dann, wenn Sie heute Abend den Schreibtisch leerräumen, obwohl Sie eigentlich lieber fernschauen würden, aber danach glücklich sind, dass Sie alles Wichtige erledigt haben.

Geht es beim Lernen denn eher um Liking oder um Wanting?

BUSCH: Das Liking und das Wanting stehen manchmal in direkter Konkurrenz

zueinander. Wenn Sie als Redakteur dabei sind, etwas zu recherchieren, und es kommt ständig zu Unterbrechungen – weil das Telefon klingelt, die Mails sich aktualisieren oder, jetzt im Homeoffice, der Paketbote klingelt – dann sind Sie immer abgelenkt. Ihr Liking-System steuert die sofortige Zuwendung und belohnt Sie für Ablenkungen. Aber der Griff zum Handy hält sie von den eigentlichen Zielen ab. Lernen dagegen spricht das Wanting-System an. Es ist selten im akuten Moment belohnend, sondern längerfristig, weil wir uns entwickeln und kompetenter werden. Daher kann Lernen auch nicht immer auf den »Kick« ausgerichtet sein, auf den unmittelbaren Spaß. Man muss lernen, sich auch am langfristigen Erfolg zu orientieren. Wir müssen Lernenden, egal ob es sich um Kinder oder Erwachsene handelt, verdeutlichen, was sie gewinnen können, wenn sie sich bemühen. Nur über die unmittelbare Freude zu gehen, kann uns von größeren Lerninhalten abhalten, die nicht permanent maximalen Spaß bereiten. Wir müssen zeigen, dass zum Lernen eine gewisse Disziplin dazugehört, dass es auch anstrengend sein kann, dass aber die Freude später kommt, wenn man das Ziel erreicht hat.

BENDELS: Wichtig ist, dass man zum Lernen ein bestimmtes Energielevel braucht, eine Anspannung. Es gibt ja seit einer Weile eine Diskussion um die Ansätze der positiven Psychologie. Es reicht eben nicht aus, so scheint es, sich Dinge positiv vorzustellen. Gute Fantasien helfen, wenn ich mir Möglichkeiten der Zukunft erschließen will. Ich male sie mir aus. Wenn mich das aber schon so entspannt, dass ich dann Schwierigkeiten gar nicht mehr angehe – ist eben auch nichts gewonnen. Wenn ich also mehr will als einen schönen Moment, muss ich mir auch Schwierigkeiten vorstellen, damit in meinem Prozess inbegriffen ist, dass ich diese werde überwinden müssen, damit ich mein Ziel erreiche. Das scheint mir verwandt zu sein mit dem, was Sie beschrieben haben.

Muss Lernen also immer einen Zweck und ein Ziel haben?

BUSCH: Auch damit habe ich meine Schwierigkeiten. Bestenfalls entsteht Lernmotivation intrinsisch, durch von außen gewecktes, aber innen entdecktes Interesse. Schade finde ich in dem Zusammenhang, dass die Bewerbung von Wissen und Lernangeboten heute überwiegend extrinsisch stattfindet. Nicht die eigene Bildung steht im Vordergrund, sondern der Nutzwert im beruflichen Kontext. Wir sprechen hier von so genannter Wissenskapitalisierung: Wissen wird als »Investition« feilgeboten, als etwas, das sich »lohnt« für das heutige Leben, wenn man »effizient« sein will. Das sehe ich kritisch, denn dann wird Lernen immer nur Fachwissen bleiben und nie Bildung werden. Wenn man sich mal an die alten Konzepte von Humboldt zurückerinnert, da ging es darum, sich als wissender Mensch in die Gesellschaft einzubringen, sie mitgestalten zu können, weil man mehr versteht. Es ging darum, ein besserer Mensch zu werden. Wir haben dieses Bildungskonzept komplett verloren in den Schulen, in den Berufsschulen, und ich glaube, wir müssen auch in der Erwachsenenbildung aufpassen, dass wir Lernen nicht »verzwecken«.

BENDELS: Das würde ich unterstreichen. Das ist ja eine klassische Diskussion – die Frage nach der Ökonomisierung der Bildung, nach Berufsbildung versus Persönlichkeitsbildung. Einfach nur etwas lernen zu sollen, damit ich nachher jemandem nützlich bin, ist eine amputierte Form von Lernen. Es geht beim Lernen immer auch um Lebensbereicherung. Aber ich glaube, dass Zweck noch nicht unbedingt »Verzweckung« ist. Lernen kann durchaus einen Zweck haben, der nicht ökonomisch ist und auch mit Entfremdung und »Verzweckung« erstmal nichts zu tun hat. Lernen ist immer die Veränderung meiner Möglichkeiten. Als Beispiel: Ich lebe an einem sehr steilen Berg. Bisher war er mir egal, aber

jetzt möchte ich gerne hinaufsteigen. Ich muss also lernen, wie man so einen steilen Berg hochkommt – und dann schaffe ich es! Dann hat das Lernen natürlich den Zweck, dass ich meinen Berg erklettern kann – aber das ist keine Ökonomisierung, keine »Verzweckung«. Das hat was mit mir und nur mit mir zu tun. Deshalb würde ich die kategoriale Unterscheidung nicht machen zwischen zweckhaft und zwecklos. Zwecklos zu lernen ist auch nur begrenzt interessant.

BUSCH: Das stimmt natürlich, nur: Unser Bildungssystem orientiert sich zu sehr an dem einen und übersieht das andere. Lerninhalte sollten natürlich an einen Zweck gebunden sein. Aber der Auftrag eine Ebene höher ist die Bildung des Menschen.

Kommen wir noch einmal zur Freude zurück. Ist Freude eine Zieldimension von Erwachsenenbildung?

BENDELS: Ja und nein. Freude ist etwas Schönes, und sie kann hilfreich sein. Man verbringt einen großen Teil seines Lebens mit dem Lernen, also wie schön, wenn ich erfahre, dass Lernen freudvoll sein kann. Aber ich kann Freude nicht herstellen und in diesem Sinne will ich es auch nicht. Es gibt ja noch ein paar andere Dinge, die wichtig sind. Freiheit zum Beispiel, auch und vor allem die, Dinge kritisch zu sehen – auch wenn man sich dann eben gerade nicht freut. Man lernt übrigens auch im Widerstand prima, ich jedenfalls ... Wir können dafür sorgen, dass eine Lernsituation entsteht, die vielleicht etwas mit den Lernenden zu tun hat, und fragen uns: In welcher Konstellation könnte ein Thema für jemanden interessant sein? Welche Dramaturgie passt dazu, welcher Ort bringt für wen eine neue Dimension in eine Fragestellung? Wer ist mit dabei, was kann, soll, darf wer tun? Wie könnten die Ergebnisse sichtbar werden? Dabei sind die tatsächlichen Lernerfahrungen ja immer eine Stufe komplexer, als man sich das vorstellt – und als man in der Hand hat, natürlich auch.

Wieviel hat das mit der Lehrperson zu tun, wenn man ihr die Freude am Lehrberuf anmerkt?

BUSCH: Ich glaube, dass das im Prinzip die ganz entscheidende Dimension ist. Die stärkste Droge für den Menschen ist der andere Mensch. Es gibt nichts, was unser Gehirn so stimuliert wie ein Mensch, der uns gegenübersteht und der uns begeistert, der ein Vorbild ist oder der uns das Gefühl gibt, dass wir richtig liegen, der also eine positive Resonanz ermöglicht. Das ist ja auch die Begründung für das eigentlich offensichtliche Ergebnis einer großen Studie, die zeigt, dass der Bildungserfolg nicht davon abhängt, ob Lernende Tablets haben oder nicht, sondern ob sie Lehrende haben, die ihnen den Inhalt gut vermitteln. Ob das jetzt an Bildschirmen stattfindet oder nicht, ist unterm Strich nicht so relevant wie der Mensch, der vorne steht. Wenn Lehrende sich als kreative Künstler, als Wissensvermittler und Menschenbegleiter verstehen und ihr Tun danach ausrichten, sind sie fast immer erfolgreicher, als wenn sie unhinterfragt einen Lehrplan abarbeiten. Die persönliche Komponente des Menschen, der da vor mir steht, ist entscheidend für das Lernen von Menschen – egal, ob es Erwachsene oder Kinder sind. Das motiviert am meisten.

Kann man denn Freude selbst lernen, oder noch konkreter: Kann man Freude am Lernen lernen?

BENDELS: Wenn mir jemand vermitteln kann, dass ihm etwas Freude macht, ist das doch schon etwas! Und wenn ich beim Lernen merke, es gibt da etwas, was mich freuen kann: Etwas Interessantes, etwas ergibt plötzlich Sinn, Anerkennung, eine Lösung für etwas, das mich vorher viele Nerven gekostet hat, Menschen, die mich beeindrucken ... Ich denke, dass man Freude lernen kann und dass man sie üben kann, und zwar, indem man Erfahrungen macht. Jedes

Mal, wenn Sie sich beim Lernen gefreut haben, haben Sie ein bisschen geübt, sich zu freuen. Und das würde ich nicht unterschätzen, weder für das Lernergebnis noch für die Freude daran, beim nächsten Mal etwas anderes zu lernen. So wie man sich Angst anschauen, wie man Angst einüben kann, so kann man Freude auch üben.

BUSCH: Aus der Forschung wissen wir, dass das sehr gut funktioniert. Man kann lernen, Freude zu empfinden, aber eben nicht als finalen Endzustand, der einmalig auftritt, sondern mit Prozesscharakter. Da haben wir viel aus der Sportpsychologie gelernt. Wenn Leistungssportler extrem anstrengende körperliche und mentale Leistungen erbringen müssen, dann lernen sie, sich die Freude, die sie empfinden werden, wenn sie auf dem Siebertreppchen stehen oder als erster durchs Ziel gehen, vorher abzurufen. Und das lernt man, das übt man und spricht damit das Wanting-System an. Es geht darum, zugunsten eines längerfristigen, lohnenswerteren Ziels jetzt meine Bedürfnisse aufzuschieben. Das ist ein mentaler Lernprozess. Deswegen ist das Reflektieren im Nachhinein so wichtig. Wir müssten den Lernenden viel mehr die Möglichkeit geben, im Nachhinein zu schauen, was sie eigentlich alles gelernt haben, was sie erreicht haben. Das hilft uns, die Freude in der Erwartung zu lernen. Und dann wird mehr Dopamin ausgeschüttet, weil ich das belohnende Gefühl beim nächsten Mal erwarte. Ich weiß aus Erfahrung, wie schön es ist, mein Ziel zu erreichen.

Ich danke Ihnen für das Gespräch!