

Wohlfühlen - Lernen

Heute schon was Neues gelernt?

Neues wagen, Reisen im Kopf, den Horizont erweitern, Selbstbewusstsein gewinnen ... Lernen hat viele Facetten. Wenn wir dafür offen sind, bleiben wir auf der Höhe der Zeit und kommen uns selbst ein Stück näher. // Sylvia Meise



- [Lernprojekte nach Maß](#)
- [Interview mit Cordula Nussbaum](#)
- [Bücher und Links](#)



Boah, das war so toll! Gerade zurück von einem Fortbildungswochenende zu „Bindung und Elternschaft“ in München ist meine Freundin ein augenleuchtendes Beispiel, wie viel positive Energie lebenslanges Lernen freisetzen kann. „Doping fürs Gehirn“ nennt der Neurologe Gerald Hüther solche Momente. Dann und nur dann wird ein derart köstlicher Glückshormoncocktail ausgeschüttet, dass der Nutznießer gleich nach der nächsten Lerngelegenheit Ausschau hält.

So wie meine Freundin Nathalie. In den letzten Jahren hat sie sich unzählige verschiedene Zusatzqualifikationen erworben, damit sie selbst Kurse geben kann, etwa in Babymassage für junge Mütter. Warum? Weil sie das ganz einfach glücklicher macht als

der Verwaltungsjob, den die 45-jährige Germanistin außerdem auch noch hat.

Mit Leib und Seele dabei

Echte Begeisterung gibt's allerdings nur bei echten Herzenthematen. Deswegen fällt Auszubildenden oder Studenten das Lernen umso schwerer, je mehr rationale Gründe (wird immer gebraucht, verdient man gut ...) für Berufs- oder Fachwahl ausschlaggebend waren. Seltsamerweise spukt noch immer der Geist eines veralteten Modells durch die Korridore von Schulen und Hochschulen: Lernen, die Stelle fürs Leben finden – und fortan nichts anderes mehr tun bis zur Rente. Dabei wandeln sich Arbeitsbilder und -möglichkeiten ständig. Lebenslanges Lernen ist heute ein Muss und dient ganz nebenbei der persönlichen Entwicklung. Weil Interessen sich über die Jahre durchaus verschieben, lohnt es sich ab und an zu prüfen: Passt eigentlich noch zu mir, was ich mache? Ex-Bankerin Dörte Petersen hat sich auf diese Weise zur gefragten Gesundheitsberaterin gemauert. Dabei war sie schon vorher erfolgreich. Erst als Führungskraft in einer Bank, dann als Unternehmensberaterin für Banken in Frankfurt – aber zufrieden?

Lernprojekte nach Maß

Was will ich eigentlich?

Es empfiehlt sich, Angebote von Akademien oder Hochschulen zu vergleichen und die kostenlose Beratung zu nutzen. Auch Erfahrungsberichte von Absolventen und Internetforen geben Einblick (siehe Link-Tipps).

Wie viel will ich lernen?

Wer etwa im Bereich Naturkost sein Wissen auffrischen oder erweitern will, kann zunächst entsprechende Kurse für einen Tag oder ein Wochenende buchen. Manche Arbeitgeber übernehmen die Kosten.

Schritt für Schritt

Durch Seminar-Bausteine oder Fernstudiengänge kann man sich auch komplett neu orientieren. Ein solches Projekt erfordert allerdings Zeit, Durchhaltevermögen und die geeignete Finanzierung. Die Akademien beraten entsprechend.

Kraft tanken durch Lernen

Ob Schreibseminar, Sprach- oder Nähkurs, sie alle fördern gleichzeitig Wissen und körperliches Wohlbefinden – und können uns so erfüllen, dass sie Stress ausgleichen und vor Burnout schützen.

Geistiges Neuland betreten

„Die Arbeitsfelder entwickelten sich in einer Weise, dass mir der Sinn fehlte“, urteilt sie rückblickend. Als ihr Mann eine Stelle in Kassel angeboten bekam, zog sie Bilanz: „Wie, was und wo will ich künftig arbeiten?“ Umweltbewusstsein, Naturkost, Gesundheit waren die ersten Stichworte. Dann fiel ihr das Buch „Wishcraft“ von Barbara Sher in die Hände und sie begann, die Karten neu zu mischen: Gesundheit plus wirtschaftliche Fähigkeiten. Was könnte das ergeben, ohne noch mal studieren zu müssen?

Ihre Recherche führte zum Angebot der Unabhängigen Gesundheitsberatung (UGB). Ein Verein, der Tagungen, Ausbildungen und Fortbildungsseminare zu den Themen Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung anbietet. Heute berät Dörte Petersen Unternehmen und gibt Kurse zu gesunder Ernährung. Sie weiß, wo es in Unternehmen haken kann, sowohl aus der Arbeitgeber- wie Arbeitnehmerperspektive. Im Grunde vermittelt sie nur das, was sie selbst gelernt hat: Runterfahren, den Lebensstil ändern, sich gesund ernähren.

Auch das Berliner Forum Berufsbildung, das vor 25 Jahren mit einem Naturkostlehrgang startete, hat Gesundheitsthemen im Programm. Es gibt Absolventen, die ebenfalls ungewöhnliche Wege beschritten haben. Einer etwa hat nach einer Naturkostweiterbildung ein Fitnessstudio für Übergewichtige eröffnet.

Um dem Hirn ein wenig „Frischluft“ zukommen zu lassen, muss man aber nicht gleich das ganze Leben umkrepeln. Geistiges Neuland erschließt sich auch durch Filme, Bücher oder Freunde. Als ich vor Jahren ein Marokko-Kochbuch geschenkt bekam, dachte ich zuerst: Was soll ich denn damit? Dann verlockten farbenfrohe Fotografien von eingelegten Zitronen und orientalischer Gewürzfülle aber doch zum Lesen – das Buch löste eine Reise in meinem Kopf und in unserer Küche den Beginn einer köstlichen Experimentierphase aus ...

Das Gehirn bleibt wissbegierig

Zum Glück ist unser größtes Organ keineswegs so programmiert, dass es nur in dem kleinen Zeitfenster von drei bis sechs Jahren lernt, von dem seit der Schulschockstudie Pisa gern die Rede ist. Im Gegenteil: Es kann eigentlich gar nicht anders, als ständig lernen und Neues entdecken.

Eine Nachbarin etwa hat sich mit über sechzig Jahren – kaum aus dem Sachbearbeiterbüro in den Ruhestand versetzt – an der Frankfurter Uni eingeschrieben. Psychologie war Zeit ihres Lebens ihr großer Traum, nur Zeit war nie. Jetzt aber! „Ich muss zur Vorlesung“, zischt sie manchmal an mir vorbei, und hat bereits mit den um einiges jüngeren Kommilitonen ihr erstes Buchprojekt abgeschlossen.

Weiterbilden heißt nicht nur neue Inhalte, sondern auch neue Menschen kennenlernen – darunter einen, der unsere Aufmerksamkeit besonders verdient hat: wir selbst.

Interview

„Sich fragen: ‚Leb ich schon oder funktioniere ich nur noch?‘“



Cordula Nussbaum arbeitet als Coach für Unternehmer, Angestellte und Selbstständige in Karrierefragen sowie Zeit- und Selbstmanagement.

Sie begleiten Menschen, die sich neu orientieren wollen, ist lebenslanges Lernen ein Thema für Sie?

Auf jeden Fall – allerdings funktioniert es nach meiner Beobachtung bei jedem Menschentyp anders. Ich unterscheide zwischen „systematischen Machern“ und „kreativen Chaoten“. Kreative Chaoten lieben es, Neues zu lernen. Lebenslanges Lernen ist für diese Out-of-the-Box-Denker auch überhaupt kein Problem, weil sie eine starke Grundmotivation mitbringen. Systematische Macher dagegen vertrauen auf Routinen und Traditionen, die sich bewährt haben. Sie arbeiten auch gern mit Checklisten oder Büchern. Wenn sie etwa Spanisch lernen wollen,

besuchen sie einen Volkshochschulkurs. Für einen kreativen Chaoten wäre das nichts. Der würde lieber in das Land fliegen und dort einen Sprach-Crashkurs machen.

Welche Art Hilfe erwarten beide Lern-Typen von Ihnen?

Kreativ-chaotische Menschen stürzen sich oft auf neue Themen, lernen alles, was ihnen in die Finger kommt – und haben am Ende dann gar keine Lust mehr, das auch anzuwenden. Sie brauchen jemanden, der ihnen beim Sortieren und Auswählen hilft. Systematiker dagegen kommen mit dem Wunsch, dass ich sie auf Ideen bringe, sie anrege herauszufinden: Was könnte möglich sein? Meine Aufgabe ist es, freizulegen, was der Klient tatsächlich will. Wie ein Schatzgräber versuche ich, das ans Licht zu holen. Der weiß schon, was er will, er weiß nur noch nicht, dass er es weiß.

Und wie schafft man es dann, fündig zu werden?

Ich empfehle immer, sich regelmäßig zu fragen: Leb ich schon oder funktioniere ich nur noch? Häufig erledigen wir brav alle Verpflichtungen, Anforderungen und Termine – aber das Kribbeln ist weg. Es ist hilfreich, wenn man einmal im Jahre Bilanz zieht: Wo will ich hin? Was macht mir ein gutes Gefühl? Am besten, indem man sich komplett aus dem Alltag ausklinkt. Durch ein Seminar – oder einfach mal rausgehen, an einen See setzen und nachdenken. Wenn man dann merkt: Das Prickeln im Leben ist verschütt gegangen, kann man überlegen, was zu tun ist, damit es wiederkommt.

Und das Prickeln sollte man auch wirklich spüren?

Unbedingt. Aber es fühlt sich auch wieder für jeden unterschiedlich an. Manche springen herum, sind ein Feuerwerk an Leidenschaft und andere sind ganz gemütlich zufrieden. Keiner von beiden solle sich kirre machen lassen von gängigen Erfolgstipps, sondern jeder sich selbst gegenüber achtsam sein.

Bücher und Links

Nussbaum, Cordula:
Bunte Vögel fliegen höher.
 Campus Verlag, 2011, 286 Seiten, 17,90 Euro



Hüther, Gerald:
Was wir sind und was wir sein könnten.
 S. Fischer Verlag, 2011, 192 Seiten, 18,95 Euro

www.ugb.de

Webseite der Unabhängigen Gesundheitsberatung mit Fachinfos, Rezepten, Seminarangeboten und Erfahrungsberichten.

www.fernstudi.net

Forum mit Informationen zum Thema Fernstudium – plus Checkliste, welche Voraussetzungen man mitbringen sollte.

www.praktikum-natur-umwelt.de/neu.html#workcamps

Die Website ergänzt das NaJu-Buch „Jobben für Natur und Umwelt“ mit Erfahrungsberichten und Tipps zu internationalen Umwelt-Praktika oder Workcamps im Naturschutz.

www.vhs.de

Überregionale Webseite der Volkshochschulen mit sämtlichen Kursen an allen Volkshochschulen Deutschlands. Angebot von Selbsttests und Entscheidungshilfen für den richtigen Kurs.

www.naturkost.de/seminare

Ayurveda, Gesundheitsberatung, Heilkräuterwissen – hier finden Sie viele spannende Ideen zum Thema Fortbildung sowie eine Auswahl der Seminar-Anbieter. (Weitere Seminarangebote finden Sie auf den [Grünen Seiten](#) von Schrot&Korn).

Originaldokument: <http://www.schrotundkorn.de/2012/201205w01.php>