

Erfahrungen und Gedanken zum Lernen

Autor: Axel Enke

In diesem Beitrag soll es, unabhängig von Kompetenzen und Lernzielen, um die eher weichen Faktoren des Lernens gehen. Diese haben einen wesentlichen Einfluss auf das Lernen. Zunächst werde ich einige unterschiedliche persönliche Erfahrungen beschreiben, um später auf das Lernen in der Kinästhetik zu kommen.

«Der Anfang aller Erkenntnis ist Staunen.»

Aristoteles (Hühndt 1987, S. 39)

LERNEN, SCHULE, WISSEBEGIER. Schulische Lernbiografien sind leider sehr häufig durch negative Erfahrungen geprägt (Arnold; Pachner 2011, S. 11). Ich selbst hatte viele unerfreuliche Erfahrungen, zu denen später in der Krankenpflegeausbildung sowie in der Weiterbildung für Intensivpflege und Anästhesie und in der Ausbildung zum Lehrer für Pflegeberufe noch weitere hinzukamen. Doch hatte ich auch Glück und konnte daneben einige sehr freudvolle Lernerfahrungen sammeln. Diese sind mir bis heute nicht nur präsent, sondern sie beeinflussten mein Interesse für manche Themen nachhaltig positiv. Diese positiven Ereignisfolgen formten in mir darüber hinaus eine viel wichtigere Auswirkung, nämlich meine Begeisterung für das Lernen, die sich mit meiner natürlichen Neugier verband.

LEBENDIGER GESCHICHTSUNTERRICHT. Während meiner Zeit an der Hauptschule hatte ich mit Herrn Stöver einen Geschichtslehrer, der seinen Unterricht nicht nur lebendig und nachhaltig gestaltete, sondern – neben meinem Vater – mein Interesse an der Geschichte maßgeblich prägte. Und noch heute kann ich vor meinem inneren Auge eine Unterrichtsstunde Revue passieren lassen, in der Herr Stöver für uns SchülerInnen ein Theaterstück inszenierte. Thematisch ging es um die Kreuzzüge, und er spielte eine Szene, bei der er Ritter, Knappe, Fährmann und Koch mit Hund abwechselnd so lebendig spielte, dass wir alle, wirklich alle, gebannt seinen Ausführungen folgten.

Allein die Tatsache, dass ich mich an diese Stunde noch nach 55 Jahren erinnern kann, spricht für sich. Und mein Interesse an der Geschichte ist geblieben. Herr Stöver war übrigens auch Autor und schrieb zahlreiche Bücher zur römischen Geschichte, die ich später alle gelesen habe (vgl. zum Werk von Hans Dieter Stöver Wikipedia 2026).

SPANNENDER UNTERRICHT IN DER PFLEGEAUSBILDUNG. Weitere motivierende Erfahrungen ganz anderer Art durfte ich während der Krankenpflegeausbildung im Unterricht «Innere Medizin» machen. Egal wie langweilig die Stunden davor waren, auf diesen Unterricht freute ich mich stets. Der Oberarzt der inneren Abteilung erzählte frei zum Thema, entwarf dazu spontan Skizzen auf der Tafel und stellte stets Zusammenhänge zu anderen Gebieten her. Zudem reagierte er sehr positiv auf Fragen, die ihn oft dazu verführten, längere Ausflüge zu anderen, aber verwandten Themengebieten zu machen. So entstanden mehr und mehr vernetzte Zusammenhänge. Genau das machte den Unterricht so abwechslungsreich und spannend.

Interessanterweise waren seine Erwartungen daran, was wir wissen und im Gedächtnis behalten sollten, sehr überschaubar. Er wollte unser Interesse an den Zusammenhängen des menschlichen Körpers wecken, und ihm gelang es, komplizierte Zusammenhänge einfach darzustellen. Hinzu kam, dass er – wie ich es bei anderen Lehrern öfter auch anders erlebte – nicht unnahbar war. Da wir ihn von unseren praktischen Einsätzen in der Klinik kannten, wussten wir, dass sich sein Wirken im Alltag mit seinem Auftreten im Unterricht deckte. Er verhielt sich kongruent und bewirkte bei mir etwas, was ich rückblickend als ein ganzheitliches Lernen verstehe. Wären seine Unterrichtseinheiten Lehrproben in einer Lehrerausbildung gewesen, wäre er jedoch mit Sicherheit durchgefallen. Albert Einstein beschrieb das 1952 so:

«Es ist nicht genug, den Menschen ein Spezialfach zu lehren. Dadurch wird er zwar zu einer Art benutzbarer Maschine, aber nicht zu einer vollwertigen Persönlichkeit. Es kommt darauf an, dass er ein lebendiges Gefühl dafür bekommt, was zu erstreben wert ist. Er muss einen lebendi-

gen Sinn dafür bekommen, was schön und was moralisch gut ist. Sonst gleicht er mit seiner spezialisierten Fachkenntnis mehr einem wohlabgerichteten Hund als einem harmonisch entwickelten Geschöpf» (Einstein 2014, S. 27).

ERKENNTNISREICHE KINAESTHETICS-AUSBILDUNG. Ein weiteres Beispiel ist mein Kinaesthetics-Grundkurs bei Dr. Frank Hatch. Ich war damals innerlich auf der Suche nach einem fundierten Konzept für die Krankenpflege, fern der beginnenden universitären formalen Professionalisierung. Ein Studium kam für mich nicht in Betracht, da ich nach einem praktischen Ansatz suchte, denn bis heute bin ich davon überzeugt, dass Pflege ein praktisches Handwerk ist. Eine gute Freundin empfahl mir diesen Kurs, an dem sie selbst teilgenommen hatte. Auf meine Bitte hin, sie möge mir doch Genaueres erzählen oder etwas zeigen, versuchte sie, mich aus der Rückenlage zum Stehen zu bringen, was ihr jedoch nicht gelang. Auch war das, was sie erzählte, für mich nicht nachvollziehbar. Da sie aber so begeistert war und ich sie sehr schätzte, dachte ich, dass es sich lohnen könnte, ebenfalls einen Kurs zu machen, zumal er nur drei Tage dauerte. Die Kosten trug ich selbst, da die damalige Pflegedienstleitung zu meinem Antrag nur lapidar meinte, dass, wenn ich so neomodisches Zeug machen wollte, es selbst bezahlen müsse.

So fuhr ich zum Grundkurs nach Essen, an dem 36 TeilnehmerInnen mitmachten. Frank versuchte, uns in drei Tagen die Kinästhetik einschließlich aller sechs Konzepte zu vermitteln. Das Einzige, was ich damals wirklich verstand, war das Thema Massen und Zwischenräume. Was bei mir aber mehr bewirkte, war die Erkenntnis, dass ich vom Thema Bewegung im Kontext Pflege schlicht keine Ahnung hatte – eine Erkenntnis, die mir den «Boden» unter den Füßen wegzog. Denn ich hatte bereits viele Jahre Pflegeerfahrung und fünf Jahre Intensivpflegeerfahrung hinter mir und fühlte mich im Alltag relativ sicher. Das konnte ich nicht auf mir sitzen lassen! Dies war mein Hauptantrieb, 1991 auf eigene Kosten an der seinerzeit ersten Kinaesthetics-Trainerstufe-Ausbildung in Deutschland teilzunehmen.

NEUGIER UND MOTIVATION. Schaut man sich diese Beispiele an, wird bereits eine wesentliche hilfreiche Voraussetzung für erfolgreiches Lernen deutlich: die eigene Neugier und Motivation. Der Grundkurs von Frank Hatch erfüllte kaum eine der Anforderungen der heutigen didaktisch-pädagogischen Vorgaben. Abgesehen von einigen Einzel- und Partnererfahrungen waren die drei Tage ein wilder Ritt durch alle Konzepte, und das mit 36 TeilnehmerInnen. Zudem leitete er uns teilweise zu Selbsterfahrungen an, die uns mehr als merkwürdig erschienen und von denen wir den Sinn nicht verstanden, sein Deutsch war zu der Zeit noch sehr schlecht und wir schauten uns immer alle gegenseitig an, um zu überprüfen, ob denn wohl auch alle mitmachten. Wir wissen heute, dass Wissen nicht von einem Menschen



Die sechzehn Lebensmotive nach Dr. Steven Reiss PH. D.

ANERKENNUNG:	das Bedürfnis nach positivem Selbstwert
NEUGIER:	das Bedürfnis nach Wissen und Wahrheit
ESSEN:	das Bedürfnis nach Nahrung
FAMILIE:	das Bedürfnis nach Elternschaft und Zusammensein mit Geschwistern
EHRE:	das Bedürfnis, nach moralischen Prinzipien zu leben
IDEALISMUS:	das Bedürfnis nach sozialer Gerechtigkeit
UNABHÄNGIGKEIT:	das Bedürfnis nach Eigenständigkeit und Autarkie
ORDNUNG:	das Bedürfnis nach Struktur
KÖRPERLICHE AKTIVITÄT:	das Bedürfnis nach körperlicher Fitness
MACHT:	das Bedürfnis nach Einfluss oder Führung
EROS:	das Bedürfnis nach Schönheit und Sex
SPAREN:	das Bedürfnis zu sammeln
BEZIEHUNGEN:	das Bedürfnis nach Freundschaft
STATUS:	das Bedürfnis nach Respekt der gesellschaftlichen Stellung
RUHE:	das Bedürfnis nach Sicherheit
RACHE:	das Bedürfnis nach Vergeltung

(Reiss 2023, S. 5)

auf einen anderen übertragen werden kann. Wir können unser Wissen nicht einfach in einen anderen Kopf «hineinstecken». Wir können als TrainerInnen nichts «vermitteln», denn dieses Wort beschreibt eher eine Absicht und keine Wirkung. Ich selbst habe das Glück, eine hoch ausgebildete Neugier zu haben. Dies bescheinigte mir auch das Reiss-Profil, das sechzehn einzelne Lebensmotive unterscheidet (vgl. zum Reiss-Profil rmp.eu 2026). Aus der Motivationsforschung wissen wir, dass diese individuell sehr unterschiedlich ausgeprägt sind.

PSYCHOLOGISCHE SICHERHEIT. Ein weiterer wichtiger Aspekt, der sehr beim Lernen hilft, ist die persönliche Zugewandtheit. Menschen wollen sich gesehen fühlen. Daraus erwächst die Notwendigkeit eines verständnisvollen Umgangs. In Gruppen ist es wichtig, dass sich die Teilnehmenden emotional sicher fühlen. Dieser Aspekt ist unterdessen als «psychologische Sicherheit» bekannt geworden (vgl. biases.de 2026). Psychologische Sicherheit ist dann gewährleistet, wenn die einzelnen TeilnehmerInnen keine Sorge vor Beschämung zu haben brauchen. Das ist einer →

der Gründe, warum Kurse bei Auszubildenden eine größere Herausforderung darstellen. Die jeweils spezifische Gruppendynamik in einer festen Gruppe kann dazu führen, dass sich einzelne Teilnehmende eben nicht emotional sicher fühlen. Hinzu kommt, dass Auszubildende inzwischen mitunter sogar jünger als sechzehn Jahre alt sind.

ANGEMESSENER INHALT. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Stoffmenge. Ich habe viele Jahre selbst und als Ausbilder dafür plädiert, alle Konzepte in einem Kurs zu thematisieren. Heute bin ich davon überzeugt, dass das zu viel ist. Ich machte mir mal ein Mindmap zu allen Aspekten, die in einem Kurs für die meisten Teilnehmenden neu sind, und kam auf etwas über vierzig Einzelaspekte. Von diesen Einzelaspekten werden einige erst dann verständlich, wenn man am Thema dranbleibt und die Inhalte vertieft (zum Beispiel die konzeptbezogene Selbstbeobachtung). Hierzu passt folgender Aphorismus, der dem griechischen Philosophen Anaxagoras (geb. um 499 v. Chr., gest. 428 v. Chr.) zugeschrieben wird:

«Vom Bekannten zum Unbekannten.
Vom Leichten zum Schwierigen.
Vom Knappen zum Umfangreichen.
Vom Einfachen zum Komplexen.
Vom Langsamen zum Schnellen.
Vom Sichtbaren zum Unsichtbaren»
(Hühldt 1987, S. 66).

LERNEN IST INDIVIDUELL GEPRÄGT. Nun bringen alle Erwachsenen spezifische Vorerfahrungen zum Lernen mit. Und wie wir wissen, sind diese leider oft nicht positiv besetzt und die Teilnehmer zum Teil sogar «lernentwöhnt». Daraus resultiert möglicherweise zunächst ein gewisser Widerstand gegen ein neues Thema. Dieser muss zunächst überwunden werden. Dies wiederum geht nur, wenn man auf berechnete Einwände eingeht und versucht, eine Kultur der Fehlerfreundlichkeit entstehen zu lassen. Zudem empfehle ich allen Lehrenden und TrainerInnen, selbst Lernende zu bleiben. So wird man selbst immer wieder auf das zurückgeführt, was tatsächlich möglich ist. Diese Erfahrung machte ich unter anderem in einem Feldenkrais-Kurs, bei dem ich nach nur vier Stunden Eigenerfahrung plus kurzen Pausen mental dermaßen erschöpft war, dass ich sehr froh war, dass die Trainerin den Tag beendete. Unsere Teilnehmenden müssen oft sechs Stunden lernen und manche vorher sogar noch arbeiten. In diesem Zusammenhang finde ich das folgende Zitat «gesagt – getan» von Konrad Lorenz (1903 – 1989), Wiener Verhaltensforscher und Nobelpreisträger, sehr zutreffend und bedenkenswert:

«Gesagt ist nicht gehört.
Gehört ist nicht verstanden.
Verstanden ist nicht einverstanden.

Einverstanden ist nicht behalten.
Behalten ist nicht angewandt.
Angewandt ist nicht beibehalten.»
(Hühldt, S. 5).

DAS AHA-ERLEBNIS. Genau aus diesem Grund ist die eigene innere Motivation so wichtig. Kein Mensch kann alles sofort verstehen und behalten. Vieles muss erst mehrfach erfahren, durchdacht, eingeordnet und überdacht werden. Bei jeder eigenen Fortbildung machte ich diese Erfahrung erneut. Entscheidend war für mich immer, wie sehr ich etwas selbst lernen wollte, und dass durch die Bildung Aha-Erlebnisse entstanden, die für mich Bedeutung hatten. Der deutsche Psychologe Karl Bühler (1879 – 1963) definierte ein Aha-Erlebnis als «ein eigenartiges, im Denkverlauf auftretendes, lustbetontes Erlebnis, das sich bei plötzlicher Einsicht in einen zuerst undurchsichtigen Zusammenhang einstellt» (Hühldt 1987, S. 61).

KONTEXT DES LERNENS. Ein weiterer wesentlicher Aspekt ist die Bedeutung des Kontextes. Das Wort stammt aus dem Lateinischen und bedeutet so viel wie enge Verknüpfung, Zusammenhang. Im Internet fand ich die folgende sehr hilfreiche Erläuterung:

«Kontext beschreibt den Zusammenhang, in dem etwas steht oder gesagt wird. Er umfasst die umgebenden Umstände, Informationen und Bedingungen, die zum Verständnis nötig sind. Der Kontext hilft, die Bedeutung von Wörtern, Aussagen oder Handlungen richtig zu interpretieren. Ohne den richtigen Kontext kann es zu Missverständnissen kommen. Ein Beispiel: Das Wort «Bank» kann je nach Kontext ein Geldinstitut oder eine Sitzgelegenheit bedeuten.

Über die sprachliche Ebene hinaus fungiert der Begriff als integrativer Rahmen, der Handlungen und Ereignisse in ein größeres, oft historisches oder soziokulturelles Gefüge einordnet. Dabei fungiert er als entscheidender Filter, der Informationen gewichtet und erst durch die Verknüpfung mit spezifischen Rahmenbedingungen eine präzise sowie situationsgerechte Einordnung ermöglicht» (Wortbedeutung.info 2026).

DIE BEDEUTUNG DES KONTEXTES. Diese Beschreibung des Begriffes hilft vielleicht, folgendes Bild zu verstehen: Wir sind in jeder Situation unseres Lebens durch unsichtbare «Fäden» mit allen Aspekten der jeweiligen Umgebung verflochten. Diese jeweils spezifischen Verflechtungen führen in uns beim Lernen zu unterschiedlichen Kategorien von Lernerfahrungen, da wir ja nie wirklich isolierte Lernerfahrungen machen. So ist der Kontext eines Grundkurses oder Grundmoduls also völlig anders als derjenige eines Aufbaukurses oder Aufbaumoduls, und der Kontext ist wiederum komplett anders, wenn die Lernende allein vor ihrem Computer sitzt. Er ist auch in der Praxis, also dem wirklichen Leben, wieder komplett anders. Und dort sind

die Kontexte in jedem Krankenzimmer oder jeder Abteilung unterschiedlich. Diese Vorstellung hilft vielleicht zu verstehen, welche Bedeutung der Kontext hat.

KONTEXT VERSUS ERFAHRUNGSWIRKLICHKEIT. Die Bedeutung des Kontextes für das Erlernen von Inhalten und Kompetenzen kann nicht genug betont und thematisiert werden. Der Kursraum oder gar Onlineangebote sind Meilen entfernt von der Erfahrungswirklichkeit Lernender. Zu glauben, dass ein oder zwei Einzel- und Partnererfahrungen ausreichen, um einen komplexen Zusammenhang zu verstehen, ist in meinen Augen zu kurz gedacht. Hierzu möchte ich im Folgenden drei Beispiele anführen.

Beispiel 1. Meine Frau erzählte mir von einer Erfahrung während einer Assistenz. Eine Teilnehmende sei in der Pause auf sie zugekommen und sagte ihr, dass sie kein Wort verstünde. Der Trainerin hatte sie dies aber gesagt.

Beispiel 2. Eine andere für mich sehr eindrückliche Erfahrung machte ich während eines Aufbaukurses. Zu Beginn stellte ich fest, dass die Teilnehmenden, nahezu keine Konzepte mehr benennen konnten, obwohl seit dem Grundkurs erst circa sechs Monate vergangen waren und die Teilnehmenden in dieser Zeit zwei Praxisbegleitungen hatten. Entsprechend hatten sie auch keine Fragen. Fragen führen aber oft zu Wissen. Habe ich keine Fragen, ist mir meine Unwissenheit oft nicht bewusst. Ich machte somit eine Wiederholung der Konzeptinhalte des Konzeptes Interaktion am Beispiel der Aktivität «Im Stuhl vor- und zurückgehen». Diese führten die Teilnehmenden zunächst jedes Mal selbst in Eigenerfahrung und danach in Partnererfahrung aus. Jede machte die Aktivitäten mit jedem in der Gruppe, einschließlich mir, unter unterschiedlichen Konzeptblickwinkeln und Vorgaben. Dies ging gut, da es nur sieben Teilnehmende waren. Sie machten diese Aktivität auf diese Weise etwa 42-mal! Ungefähr eine Stunde später gingen wir in Dreiergruppen zu einem Bewohner, der durch seine Parkinsonerkrankung relativ unbeweglich war. Die Gruppe, die ich auf ihr Bitten hin begleitete, wollte diesen Bewohner nun auf einen Sessel transferieren. Im Rahmen dieser Aktivitäten entstand die Situation, dass er nach dem Hinsetzen im Bett zu weit hinten auf der Matratze saß. In diesem Moment griffen sie dem Bewohner rechts und links unter die Arme und wollten ihn nach vorne ziehen. Das bedeutet: Alles, was wir vorher in einem anderen Kontext (Kursraum) erfahren und geübt hatten, war wie nicht vorhanden. Daraus zu schließen, dass die Pflegenden etwa zu wenig intelligent sind, wäre ein Trugschluss, dann hätte man nämlich die Bedeutung des Kontextes ebenfalls nicht verstanden.

Beispiel 3. In diesem Zusammenhang fällt mir eine kurze Begebenheit ein, die ich während eines Vortrages machte, womit wir bei Beispiel Nr. 3 angelangt sind. Während eines

Vortrages wurde ein schöner Film gezeigt, bei dem einem alten, an Demenz erkrankten Herrn sehr viel Zeit gelassen wurde, sich beim Treppensteigen abwärts selbst zu organisieren. Zufällig saß neben mir eine Kinaesthetics-Trainerin Stufe 2, die zu der Zeit in einer Vollzeitstelle in einem Altenheim arbeitete. Unaufgefordert sagte sie zu mir wörtlich: «Wenn ich im Alltag so viel Zeit hätte, könnte ich das auch so machen.» Auch hier wird die Bedeutung des Kontextes deutlich. Die Bedeutung des Kontextes wird noch stärker, wenn Gewohnheiten hinzukommen.

KONTEXT UND ROUTINEN. Pflegende haben sich in der Regel Routinen im Alltag angeeignet, die sich einerseits «bewährt» haben im Sinne von «Ich habe es (schnell) geschafft» und die andererseits die Alltagskomplexität reduzieren. Haben Sie, verehrte Leserin, schon mal versucht, eine Gewohnheit zu ändern? Aus der Forschung wissen wir, dass das ganz und gar nicht einfach ist.

Erschwerend kommt hinzu, dass Pflegende gleichzeitig oft auch noch andere Routinen ändern sollten, beispielsweise wenn ein neues Dokumentationssystem eingeführt wird. Duhigg schreibt hierzu bezogen auf ein konkretes Beispiel: «Durch das Aufeinandertürmen so vieler Veränderungen gleichzeitig konnte sich keine von ihnen fest verankern» (Duhigg 2022, S. 157). Was hier hilft oder, besser gesagt, notwendig ist, beschreibt Duhigg so:

«Der Glaube selbst war ausschlaggebend. Sobald Menschen lernten, an etwas zu glauben, strahlte diese Fähigkeit auf andere Bereiche ihres Lebens aus, bis sie glaubten, sich verändern zu können. Der Glaube «Yes, I can!» war das Element, das eine veränderte Gewohnheitsschleife zu einem dauerhaften Verhalten machte. Wirklich bedeutsam ist in diesem Zusammenhang eine Gruppe, die sich gegenseitig über einen längeren Zeitraum unterstützt. Denn hier passt der Spruch von Emil Ösch «Zum Erfolg gibt es keinen Lift. Man muss die Treppe benutzen.» (Hühldt 1987, S. 69).

Das ist ein wesentlicher Grund, warum die Lerngruppen in den TrainerInnen-Ausbildungen so hilfreich sind.

LERNEN UND WILLENSKRAFT. Ebenso hilfreich ist beim Umlernen eine erhöhte Willenskraft. Aktuell stehen wir gesamtgesellschaftlich vor der Herausforderung, dass Kinder und Jugendliche zunehmend weniger Willenskraft aufbringen müssen, um im Alltag zu bestehen, was auch an der Nutzung der sogenannten sozialen Medien liegt. Es gibt starke Hinweise, dass deren starke Nutzung Nebenwirkungen erzielt wie geringere Konzentrationsfähigkeit, leichtere Ablenkbarkeit sowie geringere Bereitschaft, eigenes Verhalten unter unsicheren Bedingungen zu ändern (vgl. hierzu zum Beispiel Spiegel 2026, Spektrum 2026, Erzieherin 2026, Goldkindstiftung 2026 oder auch El-Mafaa-lani, S. 23). Das hilft sicher nicht, wenn Gewohnheiten verändert werden sollen.

→



Arnold, Rolf; Pachner, Anita (Hg.) (2011): Lernen im Lebenslauf. Baltmannsweiler: Verlag Schneider Hohengehren. ISBN 978-3-8340-0978-4.

Biases (2026): Psychologische Sicherheit einfach erklärt – Definition, Ursachen und Auswirkungen. <https://biases.de/psychologische-sicherheit/> (Zugriff: 10.7.26).

Duhigg, Charles (2022): Die Macht der Gewohnheit. Warum wir tun, was wir tun. München: Piper Verlag. ISBN 978-3-492-30407-8.

Einstein, Albert (2014): Mein Weltbild. Die gesammelten weltanschaulichen Äußerungen und Bekenntnisse Einsteins. Hg. von Carl Seelig. Zürich: Ullstein Verlag. ISBN 978-3-5483-6728-6.

El-Mafaalani, Aladin; Strohmeier, Klaus-Peter (2025): Kinder. Minderheit ohne Schutz. 4. Auflage. Köln: Verlag Kiepenheuer & Witsch GmbH & Co. ISBN 978-3-462-00752-7.

Erzieherin (2026): www.erzieherin.de/der-einfluss-digitaler-medien-auf-die-gehirnentwicklung-der-kinder.html (Zugriff: 05.08.2026).

Goldkindstiftung (2026): https://goldkind-stiftung.de/fachwissen-bibliothek/auswirkungen-social-media-psychische-gesundheit-kinder-jugendliche/?gad_source=1&gad_campaignid=15648474404&gclid=CjwKCAjwvsvTBhBaEiwAmf-3nqqihBx5zLVEgAqqBNF-BRRktQKxFvTeSNbfjWY5lYoj5mUgoN-j0THBoC2-cQAvD_BwE (Zugriff: 05.08.2026).

Hüholdt, Jürgen (1987): Gesagt ist nicht gehört. Aphoristisches zum Thema Lernen. Hg. Von Studienkreis. Bochum: Verlag für Didaktik. ISBN 3-924858-01-2.

Reiss, Steven (2023): Das Reiss Motivation Profile®. Was motiviert uns? Hg. von Daniele Gianella u. a. 2. Auflage. Dillenburg: WerdeWelt Verlags- und Medienhaus GmbH. ISBN 978-3-9820170-0-6.

Rmp.eu (2026): www.rmp.eu/reiss-motivation-profile (Zugriff: 10.7.26).

Spektrum der Wissenschaft (2026): www.spektrum.de/news/kinder-die-social-media-nutzen-lernen-schlechter/2337702 (Zugriff: 05.08.2026).

Spiegel (2026): www.spiegel.de/netzwelt/apps/social-media-fruehe-nutzung-soll-mit-schlechterer-schulleistung-zusammenhaengen-a-6239b7ef-7e07-4ab1-b8f1-fc3c2c5b68f5 (Zugriff: 05.08.26).

Wikipedia (2016): Hans Dieter Stöver. https://de.wikipedia.org/wiki/Hans_Dieter_St%C3%B6ver (Zugriff: 10.7.2026).

Wortbedeutung.info (2026): Kontext. www.wortbedeutung.info/Kontext (Zugriff: 10.7.26).

LERNEN UND UMLERNEN BRAUCHEN ZEIT. Eine weitere Lernherausforderung, in einer Alltagssituation bewusst etwas zu verändern, birgt die Tatsache, dass man zunächst mindestens subjektiv langsamer wird. Dies bedeutet im Moment aber oftmals, sich im Gegensatz zu den Alltags Herausforderungen verhalten zu müssen. Umlernen und neu lernen geht immer mit einer Verlangsamung einher. Ich mache diese Erfahrung zum Beispiel immer wieder beim Aikido-Training, wenn eine neue Form eingeübt wird. Ich nenne das «das Tal der Tränen». Dieses Phänomen lässt sich auch im Rahmen von Kinaesthetics-Kursen beobachten (siehe Abb. 1). Das Tal der Tränen muss in so vielen Wiederholungen durchschritten werden, bis sich ansatzweise Sicherheit und eine neue Routine eingestellt haben. Ist nun bei einer Teilnehmenden die dafür notwendige Begeisterung, Neugier oder das nötige Interesse nicht vorhanden oder passt es gerade einfach nicht in ihre Lebenssituation, wird es mit dem Lernen sehr schwierig.

SCHLUSSWORT. Zum Ende dieses Beitrages, der keinen Anspruch auf Vollständigkeit hat, möchte ich noch einmal auf die Bedeutung der Freude und der Begeisterung zu sprechen kommen. Albert Einstein soll hierzu folgendes gesagt haben: «Ich sehe einfach nicht ein, etwas zu lernen, was mir keine Freude bereitet» (Hüholdt 1987, S. 54). Freude führt zu dem für das Lernen ausgesprochen hilfreichen Halo-Effekt. Dieser generalisierende Effekt führt nämlich dazu, dass ein positiver Gesamteindruck gleichsam alles andere «überstrahlt», auch negative oder eben anstrengende Aspekte. Er kann also beim Lernen helfen, schwierige Momente oder Fragestellungen trotzdem in einem positiven Licht erscheinen zu lassen. Das erklärt mir auch, warum ich noch heute, 55 Jahre nach meinem Geschichtsunterricht, spannende historische Romane oder Fachbücher lese. Geht es Ihnen ähnlich? ●



AXEL ENKE
ist Kinaesthetics-Trainer und -Ausbilder. Er ist auch Philosophischer Praktiker (BV-PP).

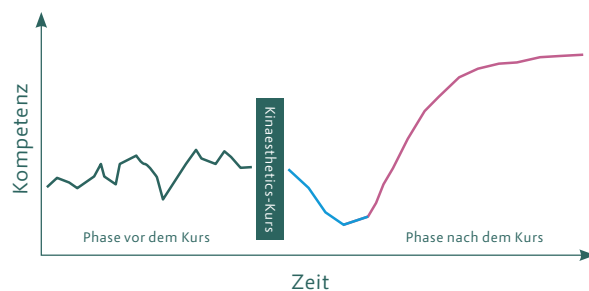


Abb. 1: Das «Tal der Tränen»

LQ



kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

In der Zeitschrift LQ können die LeserInnen am Knowhow teilhaben, das Kinaesthetics-AnwenderInnen und Kinaesthetics-TrainerInnen in zahllosen Projekten und im Praxisalltag gesammelt haben. Ergebnisse aus der Forschung und Entwicklung werden hier in verständlicher Art und Weise zugänglich gemacht. Es wird zusammengeführt. Es wird auseinander dividiert. Unterschiede werden deutlich gemacht. Neu entdeckte Sachverhalte werden dargestellt und beleuchtet. Fragen werden gestellt. Geschichten werden erzählt.

Die LQ leistet einen Beitrag zum gemeinsamen analogen und digitalen Lernen.

Bestellen Sie die Zeitschrift LQ unter www.verlag-lq.net
oder per Post

verlag lebensqualität
nordring 20
ch-8854 siebnen

verlag@pro-lq.net
www.verlag-lq.net
+41 55 450 25 10



Print-Ausgaben plus Zugang zur Online-Plattform



Bestellung Abonnement LQ – kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

Ich schenke lebensqualität

- ☐ mir selbst
☐ einer anderen Person

Meine Adresse:

Vorname _____

Name _____

Firma _____

Adresse _____

PLZ _____ Ort _____

Land _____

eMail _____

Geschenkabonnement für:

Vorname _____

Name _____

Firma _____

Adresse _____

PLZ _____ Ort _____

Land _____

eMail _____