

oho! magazin

Nordische Aha-Momente

NEUGIER IST DER BESTE LEHRER

**Warum wir glücklicher
werden, wenn wir wieder
fragen statt nur zu wissen**

AUSGABE SEPTEMBER 2026



Editors Note

**Hallo, ich bin wieder da!
Sommerpause vorbei und
ich bin voll motiviert
loszulegen - so richtig!**

September ist für mich sogar noch mehr "Neustart-Gefühl" als der Januar. Ich glaube, das sitzt einfach noch tief drin, dieses Gefühl von neuem Schuljahr, neuem Semester, endlich wieder loslegen.

Bei mir steht diesen Herbst zum Beispiel eine Wohnungsrenovierung an, und ich sammle schon fleißig Inspiration, was für ein Gefühl, wieder mal wirklich neugierig auf Farben, Materialien, Ideen zu sein, statt nur den Alltag durchzuwuseln.

Genau darum geht's diesmal: NEUGIER. Was passiert eigentlich mit ihr über die Jahre, warum sie manchmal einfach verschwindet, und wie man sie sich zurückholt.

Ich hab dafür unter anderem einen Nachmittag ganz ohne Karte durch ein kleines finnisches Städtchen verbracht, mehr dazu findest du im Reisen-Artikel. Es soll hier um's Lernen gehen. Wie funktioniert Lernen, entspannen und lernen, Neugierde wecken und wieder so denken, wie in der Kindheit.

Frag doch diesen Monat einfach mal wieder öfter "warum?".

Viel Spaß beim Lesen und Entdecken,
Dani



INHALT

4 HAPPINESS-BOARD

September 2026

5 GOOD TO KNOW

Happiness-Wissen aus dem Netz

6 WISSENSWERTES

6 Fakten über das Lernen

7 WISSENSWERTES

8 Fakten über die Neugier

WISSENSCHAFT

9 GLÜCKSFORSCHUNG

Überraschungen im Alltag - Wie dein Gehirn auf das Unerwartete reagiert

12 POSITIVE PSYCHOLOGIE

Neugier ist der beste Lehrer - Warum Lernen nur funktioniert, wenn du wirklich frage willst

GESUNDHEIT

18 FITNESS

Nach der Pause wieder anfangen - Was dein Körper noch weiß

21 ERNÄHRUNG

Intuitives Essen - Warum dein Körper der beste Ernährungsberater ist

25 GLÜCKSREZEPTE

BALANCE

30 ENTSPANNUNG

Lernen im Schlaf - Warum guter Schlaf dein bestes Lernwerkzeug ist

34 WORK-LIFE-BALANCE

Die Neugier-Kurve - Warum du mit 7 Jahren neugieriger warst als mit 37

37 TOP-TIPPS

5 Wege, deinem Gehirn mal wieder eine Überraschung zu gönnen

LEBEN

41 LIFESTYLE

Eine neue Sprache lernen - Warum Neugier das beste Lehrbuch ist

44 TOOL-TIPPS

5 Tool-Tipps zum Sprachenlernen

45 REISEN

Ohne Reiseführer unterwegs - Die Kunst, sich absichtlich zu verirren

48 FINNLAND

Kein Druck, viel Neugier - Wie das finnische Schulsystem echtes Lernen ermöglicht

51 FUNDSTÜCKE

Instagram & Blogs

54 AUDI & VIDEO TIPPS

63 QUELLENVERZEICHNIS

Happiness Board

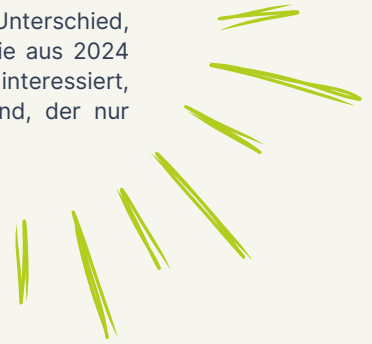
September 2026

Studien
zeigen...



Bei hoher Neugier lag die Erinnerungsleistung bei 53 %, bei niedriger nur bei 37 %.

Neugier ist kein nettes Extra beim Lernen, sie ist der Unterschied, ob überhaupt was hängenbleibt. Das zeigt eine Studie aus 2024 ziemlich eindeutig: Wer sich für eine Sache wirklich interessiert, merkt sie sich fast anderthalbmal so gut wie jemand, der nur pflichtbewusst dabei ist.



Vorfreude schlägt Belohnung

Dopamin wird oft als Belohnungsstoff beschrieben. Das stimmt so nicht ganz.

Es springt nicht dann an, wenn etwas Gutes passiert, sondern wenn etwas anders läuft als erwartet. Forscher nennen das reward prediction error – die kleine Abweichung zwischen dem, was du erwartest, und dem, was tatsächlich eintritt.

Genau das macht Überraschungen im Alltag so wirksam. Nicht die große Belohnung am Ende, sondern der Moment, in dem etwas dich überrascht. Und genau da setzt auch Neugier an: Sie hält diesen Moment künstlich am Leben, indem sie ständig neue kleine Abweichungen sucht.

Der Moment vor dem Wissen

Der spannendste Moment beim Lernen ist nicht die Antwort. Es ist der Moment davor.

Genau da, wo du etwas noch nicht weißt, aber merkst, dass du es wissen willst. Diese kleine Lücke zwischen Nicht-Wissen und Wissen ist es, die Neugier überhaupt erst auslöst.

Fertige Antworten fühlen sich oft flacher an, als man denkt. Die eigentliche Energie steckt im Fragen selbst – in diesem kurzen Moment, bevor sich die Lücke schließt. Vielleicht ist das der Grund, warum eine gute Frage manchmal mehr bringt als eine fertige Antwort.

GOOD KNOW

GOOD NEWS:

Neugierige Menschen leben im Schnitt länger

Eine Langzeitstudie hat über 5 Jahre hinweg über 2.000 ältere Menschen begleitet und ihre Neugier zu Studienbeginn gemessen. Das Ergebnis: Wer neugieriger war, lebte mit deutlich höherer Wahrscheinlichkeit noch am Ende des Untersuchungszeitraums und zwar unabhängig von anderen Gesundheitsfaktoren, die die Forscher herausgerechnet haben.

Andere Studien zeigen zusätzlich: Neugier im Alter kann sogar vor kognitivem Abbau schützen. Wer neugierig bleibt und sich für neue Dinge interessiert, hat ein geringeres Risiko für Demenz. Das Beste daran? Es ist offenbar egal, wofür genau du dich interessierst. Hauptsache, du bleibst dran.

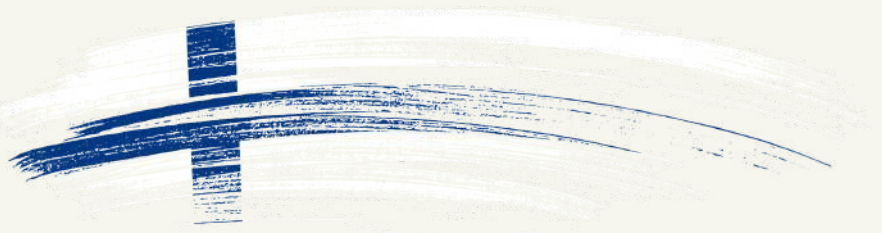


Fun Fact!

IN FINNISCHEN GRUNDSCHULEN UNTERRICHTET
EIN TANZENDER ROBOTER FREMDSPRACHEN.

Sein Name: Elias. Größe: etwa 58 cm. Kann: 8 Sprachen unterrichten, singen, tanzen.

Elias hilft Kindern beim Sprechen üben. Ganz ohne Angst vor Fehlern, weil ein Roboter nun mal nicht die Augen verdreht, wenn man was falsch ausspricht. Ein Lehrer berichtete von einem Jungen, der im Englischunterricht vorher kein Wort gesagt hatte. Bei Elias wollte er plötzlich immer der Erste sein.



3 FAKTEN über das Lernen

FAKT 1

Lernen-Wollen und Lernen-Müssen sind im Gehirn zwei verschiedene Vorgänge.

Je nachdem, ob du aus Interesse oder aus Zwang lernst, werden unterschiedliche Areale aktiv. Die meisten erfolgreichen Menschen sind mehrfach gescheitert, bevor sie es an die Spitze geschafft haben. J.K. Rowling wurde 12-mal von Verlagen abgelehnt, bevor Harry Potter veröffentlicht wurde. Auch Steve Jobs wurde aus seiner eigenen Firma geworfen – und kehrte später mit noch größerem Erfolg zurück.



FAKT 2

Schlaf ist eines der wirksamsten Lernwerkzeuge überhaupt.

Im Schlaf werden Gedächtnisinhalte gefestigt. Wer schlecht schläft, lernt schlechter, egal wie viel er vorher gepaukt hat.

FAKT 6

Falsch geraten und dann korrigiert zu werden, hilft beim Merken.

Wer eine Antwort mit hoher Sicherheit falsch gibt und dann berichtigt wird, erinnert sich später besonders gut an die richtige Antwort.

FAKT 4

Muskeln vergessen nie ganz, was sie mal konnten.

Nach einer Trainingspause bauen sie sich schneller wieder auf als beim allerersten Training.

FAKT 3

Ein Duft kann beim Erinnern helfen.

Wird im Schlaf gezielt ein Geruch eingesetzt, der beim Lernen präsent war, verbessert das nachweislich die Erinnerung an den gelernten Stoff.

FAKT 5

Der Körper ist oft der bessere Lehrer als starre Regeln.

Hunger- und Sättigungssignale lassen sich neu erlernen, wenn man aufhört, sie mit Diätvorgaben zu überstimmen.

FAKTEN

über die Neugier

FAKT 1

Neugier ist eine Lücke, kein Gefühl.

Nach der Information-Gap-Theorie entsteht Neugier genau da, wo du merkst: Ich weiß etwas nicht, will es aber wissen. Diese Lücke fühlt sich fast wie ein kleiner Juckreiz an, den man loswerden will.

FAKT 2

Neugier und Belohnung laufen im Gehirn über dieselbe Leitung.

Wird sie geweckt, aktivieren sich dieselben Hirnareale wie beim Geldgewinnen oder Essen.

FAKT 3

Es gibt zwei völlig untersch. Arten von Neugier.

Die stabile Charaktereigenschaft (Trait-Neugier) und die spontane Neugier im Moment (State-Neugier) und beide entwickeln sich im Alter in entgegengesetzte Richtungen.

FAKT 4

Neugier ist ansteckend.

Wer mit neugierigen Menschen zusammen ist, wird nachweislich selbst neugieriger.

FAKT 5

Nachlassende Neugier kann ein frühes Warnsignal sein.

Bei beginnender Demenz gehört der Verlust von Interesse an gewohnten Dingen zu den ersten Anzeichen.

FAKT 6

Nicht jede Neugier ist gleich.

Psychologen unterscheiden diversive Neugier (viele Dinge streifen, Abwechslung suchen) und spezifische Neugier (eine konkrete Frage unbedingt klären wollen).

FAKT 7

Neugier kann fehlendes Selbstvertrauen ausgleichen.

Wer neugierig bleibt, lernt oft trotzdem erfolgreich weiter, unabhängig davon, wie sehr er an sich selbst glaubt.

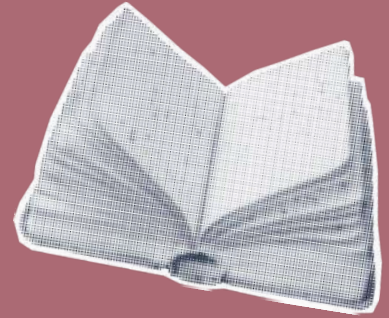
FAKT 8

Neugier hängt eng mit seelischer Gesundheit zusammen.

Wer über Jahre neugierig bleibt, zeigt seltener Angst- und depressive Symptome.



WISSEN- SCHAFT



➤ Glücksforschung

➤ Positive Psychologie



Neugier ist evolutionär verankert

Das ständige Verlangen nach Neuem sitzt tief in der Evolution und lässt sich bei praktisch jedem Säugetier beobachten. Ein unbekanntes Geräusch konnte früher eine Gefahr oder eine Chance auf Beute bedeuten. In beiden Fällen war es überlebenswichtig, aufmerksam zu reagieren. Die Dopamin-Systeme im Gehirn sind deshalb von Haus aus darauf gepolt, neue und unerwartete Informationen zuerst zu verarbeiten.

Neugier ist damit kein netter Zug, sondern ein zentrales Feature des Gehirns.

Lernen aus Zwang und Lernen aus Wollen sind zwei verschiedene Vorgänge

Wer etwas auswendig lernt, weil eine Prüfung ansteht, aktiviert vor allem Gehirnareale, die mit Anstrengung und Kontrolle zu tun haben. Wer dagegen etwas lernt, weil er wirklich wissen will, wie es weitergeht, aktiviert stattdessen das Belohnungssystem. Dieselben Areale, die auch beim Geldgewinn oder beim Essen aktiv werden.

Neurologisch betrachtet also kein Unterschied im Gefühl, sondern im tatsächlichen Vorgang im Kopf.

Routine ist der natürliche Feind der Neugier

Je seltener sich etwas von der gewohnten Erwartung unterscheidet, desto weniger Gelegenheit bekommt das Gehirn, dazuzulernen.



Mit der Zeit lässt die Fähigkeit, aus Neuem zu lernen, dadurch spürbar nach. Teils altersbedingt, teils schlicht, weil selten genutzte Systeme verkümmern.

„Kysyvä ei tieltä eksy“ - Wer fragt, verliert nicht den Weg. Ein finnisches Sprichwort, das ziemlich genau trifft, worum es hier geht.

ÜBERRASCHUNGEN IM ALLTAG

Wie dein Gehirn auf das Unerwartete reagiert

Kennst du dieses Gefühl, wenn eine unerwartete Nachricht auf deinem Handy aufplopt und schon einen kleinen Kick durch deinen Körper schickt, noch bevor du überhaupt gelesen hast, ob sie gute oder schlechte News enthält? Dein Gehirn feiert in diesem Moment nicht die Nachricht. Es feiert die Überraschung selbst. Und dahinter steckt eine ziemlich charmante Portion Neurobiologie.

Der Hauptverdächtige heißt Dopamin. Viele nennen es das Glückshormon, was ehrlich gesagt ziemlicher Unsinn ist. Dopamin ist eher der Stoff der Vorfreude, der Motor, der deine Aufmerksamkeit anschmeißt. Es springt nicht an, wenn etwas Schönes passiert, sondern wenn etwas anders läuft als gedacht, wenn die Realität von deiner Erwartung abweicht.



Das Dopamin-Paradox

In den letzten zwanzig Jahren hat die Neurowissenschaft ziemlich überzeugend gezeigt, dass Dopamin gar nicht auf den Reiz selbst reagiert, sondern auf die Lücke zwischen dem, was du erwartest, und dem, was tatsächlich passiert. Fachleute nennen das einen „Vorhersagefehler“.[1]

Ein Beispiel, das jeder kennt: Du schlurfst morgens zur Kaffeemaschine, weil du genau weißt, dass da Kaffee drinsteckt. Die Maschine läuft, alles wie immer, reine Routine, und dein Dopaminspiegel rührt sich kaum. Wenn dort aber plötzlich statt der üblichen Plörre ein Premium-Kaffee auf dich wartet, den du nicht erwartet hast, schnellst der Wert nach oben. Dein Gehirn hat registriert, dass etwas nicht zur Vorhersage passt.

Das Interessante daran ist, dass dieser Effekt auch in die andere Richtung funktioniert – nur eben spiegelverkehrt. Wenn du Kaffee erwartest und die Maschine leer ist, bricht die Dopamin-Aktivität kurz ein, statt anzusteigen. Auch das ist ein Signal: Dein Gehirn markiert damit genauso deutlich, dass die Realität nicht zur Vorhersage passt – nur eben mit einem Minus- statt mit einem Plus-Zeichen.[2] In beiden Fällen muss dein Gehirn seine innere Vorhersage korrigieren, und genau diese Korrektur ist der eigentliche Lernmoment.

Neugier ist keine Charakterschwäche, sondern Biologie

Dieses ständige Verlangen nach Neuem, das Fachleute Novelty-Seeking nennen, sitzt tief in unserer Evolutionsgeschichte und lässt sich bei praktisch jedem Säugetier beobachten, auch bei dir. Ein unbekanntes Geräusch in der Savanne konnte früher eine Bedrohung bedeuten oder eine Gelegenheit, an Beute zu kommen, und in beiden Fällen war es überlebenswichtig, hellwach zu reagieren. Die Natur hat die Dopamin-Systeme deshalb so geformt, dass sie neue und unerwartete Informationen zuerst verarbeiten.

Übersetzt in die moderne Welt heißt das schlicht: Dein Gehirn ist von Haus aus darauf gepolt, nach Neuem zu suchen. Das ist kein Defekt, den man wegtherapieren müsste, sondern ein zentrales Feature für das Lernen.

Wo Überraschung auf Verständnis trifft

Und genau hier liegt der eigentliche Clou: Dein Gehirn lernt am schnellsten, wenn es überrumpelt wird. Passt die Realität nicht zu deinen Erwartungen, musst du deine innere Idee eben nachjustieren, einen Prozess, den man kognitives Update nennt und der im Kern das ist, was wir Lernen nennen.

Stell dir vor, du gehst davon aus, dass Menschen aus deiner Kultur ziemlich ähnlich ticken. Dann triffst du jemanden aus einem völlig anderen kulturellen Hintergrund, der anders denkt, fühlt und handelt, als du es kanntest.

Diese Überraschung erzeugt einen Vorhersagefehler, dein Gehirn beginnt zu arbeiten, und am Ende verstehst du plötzlich, dass Menschen deutlich vielfältiger sind, als du angenommen hattest. Das ist echtes Lernen, und Dopamin war der Zünder dafür.

Ein Umzug nach Finnland als Selbstversuch

Ich habe das vor fünf Jahren am eigenen Leib erlebt, als ich nach Finnland gegangen bin. Mein Gehirn befand sich damals im Dauer-Überraschungsmodus. Die Sprache war zäh zu lernen (und das ist sie auch immer noch!), aber faszinierend fremd, die Kultur wirkte ruhiger und direkter als die deutsche Strukturiertheit, an die ich gewöhnt war, und selbst die Art, wie Menschen miteinander sprachen, ehrlicher und mit weniger Smalltalk, dafür mit erstaunlich tiefen Gesprächen, passte zu nichts, was ich erwartet hatte.

Körperlich war ich in dieser Zeit oft erschöpft, denn Lernen kostet dein Gehirn eine Menge Energie. Mental war ich dafür ungewöhnlich wach und habe in den ersten drei Monaten mehr aufgesogen als in den Jahren davor zusammen. Nicht weil ich es mir vorgenommen hatte, sondern weil mein Gehirn förmlich gezwungen war, dranzubleiben. Das Dopamin-System lief praktisch durch.

Routinen sind der natürliche Feind von Dopamin

Und hier steckt das moderne Dilemma: Wir meiden Überraschungen im Alltag oft ganz bewusst. Routinen fühlen sich sicher an, weil wir wissen, was als Nächstes kommt. Derselbe Kaffee aus derselben Maschine, derselbe Weg zur Arbeit, dieselben Gesichter, dieselben Gedankenschleifen. Für dein Dopamin-System ist das schlicht öde.

Mit der Zeit passiert dann etwas, das sich sogar messen lässt: Die Fähigkeit, aus Neuem zu lernen, lässt spürbar nach. Ein Teil davon hat tatsächlich mit dem Älterwerden selbst zu tun, die für Neuheit zuständigen Hirnregionen verändern sich mit der Zeit.[1]

Aber ein Teil davon ist auch hausgemacht: Wer sein Gehirn selten überrascht, gibt ihm schlicht weniger Gelegenheit, dieses System überhaupt zu nutzen. Die aktuell hochgepriesene Routine, die wir doch alle am besten für uns entdecken sollen, steht hier direkt der Neugier und dem Lernen im Weg.

Die gute Nachricht: Es braucht nur wenig

Du musst dafür keine großen Umbrüche wie einen Umzug in ein anderes Land planen. Ein neuer Weg nach Hause, ein Lied, das du noch nie gehört hast, ein spontanes Gespräch mit jemandem, den du nicht erwartet hattest zu treffen, oder ein Buch über ein Thema, von dem du bisher keine Ahnung hattest, reichen völlig aus. Sobald dein Gehirn eine Abweichung von der gewohnten Routine registriert, springt das Lernprogramm an.

Das erklärt auch, warum neugierige Menschen sich in Studien schwierigen, unsicheren Situationen eher gewachsen fühlen und sie eher als Chance statt als Bedrohung wahrnehmen.[2] Neugier führt sie schlicht öfter zu solchen kleinen Überraschungen.

Sie fragen nach, probieren etwas aus, gehen einer Sache auf den Grund, und bei jeder Entdeckung lernt das Gehirn dazu und schüttet dabei Dopamin aus. Das ist dann keine bloß angenehme Empfindung, sondern tatsächlich ein aktiver Lernzustand.

Am Ende steckt darin vielleicht das größte offene Geheimnis von Zufriedenheit und persönlichem Wachstum: Du bist nicht dazu verdammt, in derselben Schleife zu bleiben. Dein Gehirn braucht Überraschungen ungefähr so dringend wie dein Körper Wasser braucht, und die gute Nachricht ist, dass du dir diese Überraschungen ziemlich einfach selbst verschaffen kannst, indem du neugierig bleibst, Fragen stellst und Dinge einfach mal ausprobierst. Das ist kein netter Luxus für ruhige Wochenenden, sondern Nahrung für dein Gehirn, und genau in dieser Neugier steckt der eigentliche Motor, der dich lernen lässt.



NEUGIER IST DER BESTE LEHRER



Warum Lernen nur funktioniert, wenn du wirklich fragen willst

Vor ein paar Jahren saß ich in einem finnischen Sprachkurs in Helsinki, umgeben von Menschen, die alle aus unterschiedlichsten Gründen dort waren. Manche wegen der Arbeit, manche der Liebe wegen, ich, weil ich u.a. verstehen wollte, was auf den Packungen im Supermarkt steht.

Die Lehrerin hat uns damals etwas gesagt, das ich nie vergessen habe: „Die, die am schnellsten lernen, sind nicht die Klügsten im Raum. Es sind die, die am meisten Fragen stellen.“ Ich fand das damals nett, aber ehrlich gesagt auch ein bisschen wie einer dieser Sätze, die man Kindern erzählt, damit sie sich trauen, sich zu melden.

Heute, nach ein paar Jahren Grübeln über Positive Psychologie und Glücksforschung für dieses Magazin, weiß ich: Sie hatte einfach recht. Und die Wissenschaft dahinter ist deutlich spannender, als der Satz zunächst klingt.

Der Unterschied zwischen Wissen-Wollen und Wissen-Müssen

Es gibt einen entscheidenden Unterschied zwischen Lernen, weil man muss, und Lernen, weil man will. Klingt banal, ist es aber nicht. Neurologisch betrachtet sind das zwei komplett verschiedene Vorgänge. Wenn du etwas auswendig lernst, weil eine Prüfung ansteht, aktivierst du vor allem Bereiche, die mit Anstrengung und Kontrolle zu tun haben. Wenn du dagegen etwas lernst, weil du wirklich wissen willst, wie die Sache ausgeht, schaltet sich im Gehirn etwas anderes dazu: das Belohnungssystem. Dieselben Areale, die auch aktiv werden, wenn wir Geld gewinnen oder etwas Leckeres essen.

Der Psychologe George Loewenstein, der die sogenannte „Information-Gap-¹⁰ Theorie“ der Neugier geprägt hat, beschreibt Neugier als eine Art angenehm-unangenehmen Zustand: Wir spüren eine Lücke zwischen dem, was wir wissen, und dem, was wir wissen wollen. Und diese Lücke fühlt sich fast wie ein kleiner Juckreiz an, den wir stillen müssen.^[1]

Genau dieser Juckreiz ist es, der uns weiterlesen, weiterfragen, weitersuchen lässt, lange bevor wir überhaupt einen praktischen Nutzen aus der Antwort ziehen. Wir wollen es einfach wissen. Punkt. Und genau da liegt schon die erste, unterschätzte Erkenntnis: Motivation, die von außen kommt (Noten, Deadlines, Erwartungen) hält selten lange an. Motivation, die aus einer echten Frage entsteht, trägt sich fast von allein.

Eine Studie aus dem Jahr 2024, veröffentlicht im Journal of Cognitive Neuroscience, hat genau diesen Mechanismus im Gehirn sichtbar gemacht.^[1] Die Forschenden zeigten 22 Versuchspersonen Trivia-Fragen, ließen sie ihre Neugier auf die jeweilige Antwort bewerten und maßen währenddessen ihre Hirnaktivität per EEG. Das Ergebnis: Bei hoher Neugier reagierte das Gehirn auf die anschließende Antwort mit deutlich stärkeren Signalen in genau jenen Arealen, die sonst auf Belohnung reagieren. Vergleichbar mit dem, was passiert, wenn wir etwas gewinnen.

Und noch interessanter: Die Erinnerung an die Antworten war bei hoher Neugier fast anderthalbmal so gut wie bei niedriger Neugier (53 % gegenüber 37).^[2] Nicht, weil die Information wichtiger war. Sondern weil es sich lohnend angefühlt hat, sie zu bekommen.

Das erklärt auch, warum du dich vermutlich problemlos an die Handlung deiner Lieblingsserie erinnerst, aber an das, was du letzte Woche für eine Prüfung auswendig gelernt hast, kaum noch. Neugier ist keine nette Zugabe zum Lernen. Sie ist der Mechanismus, der überhaupt erst dafür sorgt, dass etwas im Kopf hängen bleibt.

Warum das mehr ist als ein Trivia-Trick

Jetzt könnte man sagen: schön und gut, aber im echten Leben lernen wir ja selten Quizfragen, sondern Sprachen, Berufe, neue Programme, komplizierte Zusammenhänge. Auch dafür gibt es inzwischen handfeste Belege. Eine Studie aus dem Jahr 2024 hat untersucht, wie sich Neugier bei Studierenden auf selbstgesteuertes Lernen auswirkt. Also genau die Art von eigenverantwortlichem Lernen, die heute in Schule, Studium und Beruf immer wichtiger wird, weil uns niemand mehr an die Hand nimmt.^[1]

Das Ergebnis: Neugier war ein zuverlässiger Treiber dafür, dass Studierende von sich aus Lernstrategien einsetzten, dranblieben und am Ende auch bessere Ergebnisse erzielten. Und Studierende mit wenig Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten profitierten davon sogar besonders stark. Mit anderen Worten: Neugier kann sogar ausgleichen, was an Selbstvertrauen fehlt. Du musst nicht glauben, dass du gut in etwas bist. Du musst nur wissen wollen, wie es weitergeht.

Das deckt sich mit etwas, das ich aus meinem eigenen Berufsleben als Designerin oder auch als Projektmanagerin kenne. Die Projekte, bei denen ich am meisten gelernt habe, waren nie die, für die ich mich am besten vorbereitet gefühlt habe. Es waren die, bei denen ich keine Ahnung hatte, wie ich ein Problem lösen sollte, und einfach anfangen musste zu suchen, auszuprobieren, nachzufragen. Genau dieses Nicht-Wissen, das mich nervös gemacht hat, war gleichzeitig das, was mich wachgehalten hat. Das, wo die Ideen gesprudelt sind, weil ich neugierig war.

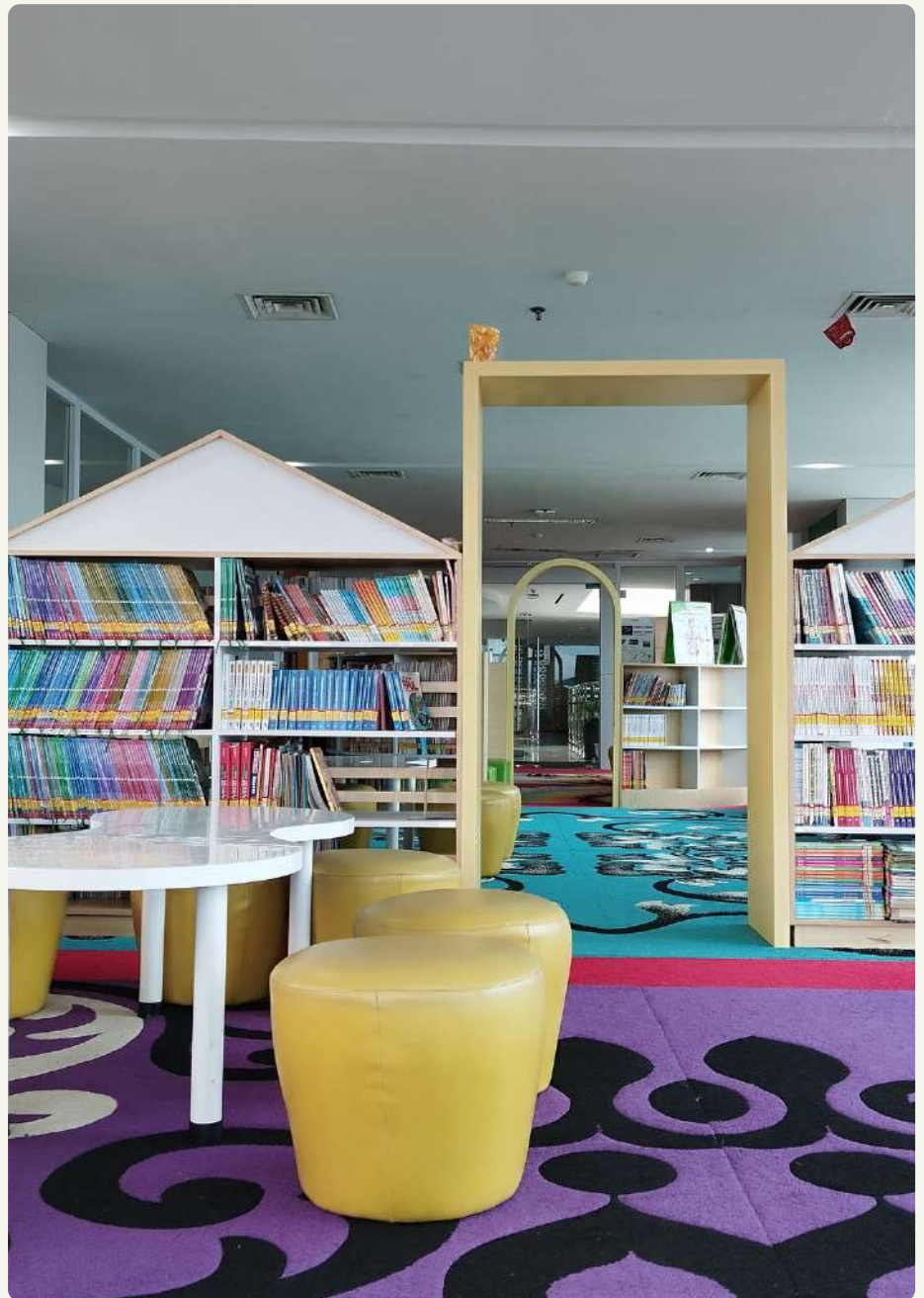
Finnland als Beweis, dass es funktioniert

Man muss dafür nicht mal in die Forschung schauen. Ein Blick ins finnische Schulsystem reicht eigentlich schon. Was mich, seit ich hier bin, immer wieder erstaunt: Kinder werden hier nicht darauf trainiert, möglichst schnell die richtige Antwort zu liefern, sondern bekommen erstaunlich viel Raum, überhaupt erst eine eigene Frage zu entwickeln.

Es gibt in den ersten Schuljahren keine verpflichtenden Tests, keine Noten, die früh schon Druck aufbauen, und Lehrkräfte mit so viel Ausbildung und Vertrauen ausgestattet, dass sie selbst entscheiden, wie sie an ein Thema herangehen. Statt Matheaufgaben aus dem Buch abzuarbeiten, wird schon mal ein Kuchen gebacken oder ein Ausflug geplant und nebenbei gerechnet. Weil es gerade gebraucht wird, nicht weil es auf dem Stundenplan steht.

Das Ergebnis ist kein Zufall: Wo eine falsche Antwort nicht gleich peinlich ist, trauen sich Kinder eher, überhaupt etwas zu fragen. Und genau das ist, wissenschaftlich betrachtet, die Grundvoraussetzung für alles, was wir oben besprochen haben.

Ohne Frage kein Informations-Gap, ohne Informations-Gap keine Neugier, ohne Neugier kein wirkliches Lernen. Wie genau das finnische Schulsystem das im Detail schafft und was wir uns davon fürs eigene Leben abschauen können findest du ab Seite 48.



Neugier-Weckruf:

Vier Dinge, die tatsächlich etwas verändern

Die Theorie ist die eine Sache. Aber was macht man jetzt eigentlich damit, im ganz normalen Alltag? Hier sind vier Dinge, die direkt aus dem ableitbar sind, was wir gerade besprochen haben. Keine Motivationsplattitüden, sondern angewandte Neugierforschung.

Die Drei-Fragen-Regel.

Beim nächsten Mal, wenn du eine Antwort bekommst, mit der du dich eigentlich zufriedengeben würdest, stell noch zwei weitere Fragen hinterher. Warum ist das so? Und was würde sich ändern, wenn es anders wäre? Das ist kein Trick, sondern schlicht angewandte Information-Gap-Theorie: Du hältst die Lücke zwischen Wissen und Nicht-Wissen bewusst offen, statt sie beim ersten Häppchen zu schließen. Genau diese Lücke war es ja, die dein Gehirn überhaupt erst zum Weiterdenken gebracht hat.

Wochen-Neuland.

Eine Sache pro Woche, die du noch nie gemacht hast: Ein neues Café, ein Weg, den du noch nie gegangen bist, ein Gericht, das du noch nie gekocht hast. Klingt banal, hat aber einen echten neurologischen Effekt: Unser Gehirn reagiert auf Unerwartetes mit genau den Dopamin-Ausschüttungen, um die es im Wissenschaftsartikel dieser Ausgabe über Überraschungen im Alltag geht und ein Gehirn, das regelmäßig kleine Überraschungen erlebt, bleibt insgesamt empfänglicher für Neues.

Die dumme Frage stellen.

Also wirklich. Die, bei der du dir insgeheim denkst, das sollte ich eigentlich wissen. Genau diese Fragen bleiben am längsten unausgesprochen. Aus Scham, nicht aus Desinteresse. Nimm dir das finnische Klassenzimmer zum Vorbild: Da, wo niemand seltsam guckt, wenn eine Antwort falsch war, stellt man leichter die Frage, die einen wirklich weiterbringt.

Das Neugier-Notizbuch.

Schreib dir eine Woche lang jede Frage auf, die dir durch den Kopf geht und die du eigentlich nicht beantworten kannst. Warum Flugzeuge eigentlich fliegen, wie das mit den Gezeiten funktioniert, wer eigentlich entschieden hat, dass Rot Stopp bedeutet, ... Und dann: Beantworte am Wochenende drei davon. Der Punkt dabei ist nicht das Wissen selbst. Der Punkt ist, dass du dir selbst wieder erlaubst, Fragen zu stellen, die keinen praktischen Nutzen haben müssen, um es wert zu sein, sie zu stellen.



Wenn wir aufhören zu fragen

Was mich an dem Thema nachdenklich macht, ist eigentlich nicht die Wissenschaft selbst, sondern eine Beobachtung daneben: Kinder fragen ständig „warum“. Erwachsene kaum noch. Nicht, weil wir plötzlich alles wissen, sondern weil Fragen irgendwann anfängt, sich unangenehm anzufühlen. Nach Unwissenheit oder auch nach Schwäche. Dabei ist genau das Gegenteil der Fall, wie die Forschung zeigt: Wer fragt, lernt nicht nur mehr.

Das Gehirn behandelt die Antwort regelrecht wie ein kleines Geschenk.

Es gibt ein finnisches Sprichwort, das mir seit diesem Sprachkurs nicht mehr aus dem Kopf geht: „Kysyvä ei tieltä eksy“. Wer fragt, verliert nicht den Weg. Es war ursprünglich sicher nicht als Lerntipp gemeint, sondern eher als Alltagsweisheit fürs Reisen und Zurechtfinden. Aber ich finde, es passt erstaunlich gut auf alles, was wir über Neugier und Lernen inzwischen wissen. Nicht die, die schon alles wissen, kommen am weitesten. Sondern die, die sich trauen zu fragen, obwohl sie es noch nicht tun.



GESUNDHEIT

◀ Sport & Fitness

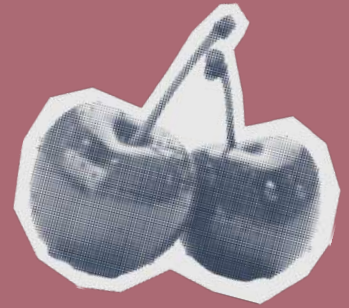
◀ Ernährung

◀ Rezepte

Muskeln vergessen nicht, was sie mal konnten

Beim Krafttraining bilden Muskelzellen zusätzliche Zellkerne, kleine Kommandozentralen fürs Wachstum. Lange ging man davon aus, dass diese in einer Trainingspause wieder abgebaut werden. Eine Studie aus 2024 zeigt: Nach 16 Wochen Pause war fast der komplette Bestand noch vorhanden. Eine andere Untersuchung fand, dass eine Trainingsgruppe nach zehnwöchiger Pause nur fünf Wochen brauchte, um wieder auf ihrem alten Kraft- und Muskelstand zu sein.

Nicht die Muskeln bremsen beim Wiedereinstieg, sondern meist das Bindegewebe, das deutlich länger braucht, um sich an höhere Belastung zu gewöhnen.

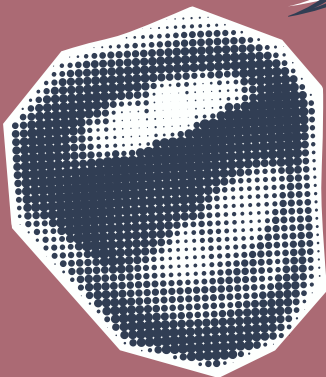


Der Körper zählt mit, auch ohne App

Nach der sogenannten Proteinhebel-Hypothese essen Menschen so lange weiter, bis eine bestimmte Menge Eiweiß erreicht ist, notfalls über mehr Kohlenhydrate oder Fett. Auch der Appetit auf Salziges ist ein biologisch verankertes Signal, kein Zeichen von Disziplinlosigkeit: Der Körper reguliert seinen Natriumhaushalt sehr genau, besonders nach viel Schwitzen oder Flüssigkeitsverlust.

Nicht jedes Verlangen ist ein Nährstoffmangel, aber viele sind ein echtes Signal, kein Kontrollverlust.

Glücksrezept
des Monats



GEMÜSEBRATLINGE mit Halloumi

NACH DER PAUSE WIEDER ANFANGEN

Was dein Körper noch weiß

“S Bestimmt kennst du dieses Gefühl: Du stehst nach ein paar Wochen Pause wieder vor der Hantelbank oder der Laufstrecke und rechnest im Kopf schon aus, wie viel „verlorene Zeit“ du jetzt aufholen musst. Aber wusstest du, dass dein Körper diese Rechnung eigentlich schon gar nicht mehr so aufmacht?

Die gute Nachricht vorweg: Dein Gefühl lügt. Nicht ein bisschen, sondern ziemlich gründlich.

Hier kommt die Sache, die mich fasziniert hat, als ich sie zum ersten Mal gelesen habe: Wenn du Muskeln aufbaust, sammeln deine Muskelzellen mehr Zellkerne an, quasi kleine Kommandozentralen fürs Wachstum.



Man ging lange davon aus, dass diese Extra-Zellkerne bei einer Pause einfach wieder abgebaut werden, so, wie eine Zimmerpflanze eingeht, wenn du sie vergisst zu gießen.

Eine Studie aus 2024 hat Leute zehn Wochen lang einen Arm trainieren lassen, dann 16 Wochen Pause gemacht und danach nachgeschaut, was von den Zellkernen noch übrig war. Antwort: fast alles.[1] Dein Körper schmeißt die Baupläne nach einer Pause also nicht weg. Er packt sie eher in einen Karton auf dem Dachboden. Griffbereit, falls du sie nochmal brauchst.

Und du brauchst sie schneller, als du denkst. Ein Team der Uni Jyväskylä hat zwanzig Wochen lang zwei Gruppen verglichen: Eine trainierte durchgehend, die andere legte nach zehn Wochen eine zehnwöchige Pause ein. Nach der Pause brauchte diese Gruppe genau fünf Wochen, um wieder komplett auf dem alten Kraft- und Muskelstand zu sein.[2] Fünf. Nicht zwanzig, nicht „von vorne“. Selbst die Finnen, die sonst für alles Geduld mitbringen, waren hier überrascht, wie schnell das ging.

Der eigentliche Aha-Moment: Das Problem ist nicht deine Kraft

Und jetzt kommt der Teil, den fast niemand erzählt, der aber der eigentlich spannende ist. Deine Muskeln und dein Nervensystem sind nach der Pause erstaunlich schnell wieder einsatzbereit. Deine Sehnen und Bänder sind es nicht. Die brauchen deutlich länger, um sich an höhere Belastung zu gewöhnen. Und genau in dieser Lücke, zwischen „fühlt sich schon wieder stark an“ und „ist auch wirklich belastbar“, entstehen die meisten Comeback-Verletzungen. Eine Auswertung von über 700 Trainierenden zeigt: Muskelkraft steigt oft schon nach rund vier Wochen spürbar, das Bindegewebe hinkt dabei aber regelmäßig hinterher, und genau dieses Ungleichgewicht treibt das Verletzungsrisiko nach oben.[1]

Auf gut Deutsch: Nicht deine Muskeln bremsen dich nach der Pause aus. Dein Ego tut es, wenn es sich nach zwei guten Einheiten schon wieder unbesiegbar fühlt und sofort das alte Gewicht auflegen will, während die Sehnen noch gemütlich im Dachboden-Karton sitzen und sich erst mal einen Kaffee holen.

Was du jetzt eigentlich tun kannst

Die Konsequenz daraus ist angenehm unkompliziert: Leg in den ersten ein, zwei Wochen bewusst eine Schippe drauf, aber eine kleinere, als dein Kopf dir gerade zutraut. Nicht, weil deine Muskeln das nicht packen würden (sie packen mehr, als du denkst), sondern weil dein Bindegewebe eine Extra-Runde Vorlauf braucht. Danach darfst du ruhig zügiger steigern, als es sich anfühlt wie „safe“. Vorsichtiger Start, dann steiler rauf, das ist keine Vorsichtsmaßnahme aus Angst, sondern die eigentliche Abkürzung.

Und falls du gerade selbst vor so einem Comeback stehst: Du bist kein Anfänger mehr, nur weil du eine Weile pausiert hast. Dein Körper hat sich gemerkt, was du ihm beigebracht hast. Gib ihm einfach die Chance, es zu zeigen, und trau ihm dabei ein bisschen mehr als deinem Ego.





INTUITIVES ESSEN

Warum dein Körper der beste Ernährungsberater ist

Intuitives Essen klingt nach einer neuen Fähigkeit, die man sich mühsam aneignen muss, so wie Handstand oder Steuererklärung. Ist es aber nicht. Es ist die älteste Fähigkeit, die du hast, älter als jede Diätregel, älter als Kalorientabellen, älter sogar als dein erstes Wort.

Du konntest das schon als Baby perfekt. Die eigentliche Aufgabe ist also nicht, etwas Neues zu lernen, sondern etwas sehr Altes wieder auszugraben, das jahrelang unter Ernährungsplänen, Kalorien-Apps und gut gemeinten Ratschlägen begraben lag. Hier ist, wie dieser Rückweg konkret aussehen kann.

Bevor es um Praxis geht, lohnt sich ein Blick darauf, wie clever das System eigentlich ist, das du gerade wieder trainierst. Dein Körper achtet nämlich nicht nur auf „genug oder nicht genug“, sondern ziemlich genau auf das, woraus deine Mahlzeit besteht.

Am besten erforscht ist das beim Eiweiß: Es gibt eine ganze Theorie in der Ernährungswissenschaft, die sogenannte Proteinhebel-Hypothese, die zeigt, dass Menschen so lange weiteressen, bis eine bestimmte Menge Eiweiß erreicht ist, notfalls auch, indem sie mehr Kohlenhydrate oder Fett nebenbei mitessen.[1] Dein Körper hat nicht bloß gezählt, er hat kontrolliert, ob das drin war, was er wirklich brauchte.



Auch der Appetit auf Salziges ist ein handfestes, biologisch verankertes Signal, kein Zeichen von Disziplinlosigkeit. Der Körper reguliert seinen Natriumhaushalt sehr genau und meldet sich entsprechend, wenn der Speicher niedrig ist, gerade nach viel Schwitzen oder bei Flüssigkeitsverlust. [1]

Weniger belastbar ist dagegen ein Mythos, der sich hartnäckig hält: dass Heißhunger auf Schokolade ein Zeichen von Magnesiummangel sei. Klingt logisch, ist aber wissenschaftlich kaum haltbar, Schokolade ist keine besonders effiziente Magnesiumquelle, und der Heißhunger folgt eher hormonellen Schwankungen (Stichwort Zyklus) und emotionalen Auslösern als einem tatsächlichen Nährstoffdefizit. [2] Nicht jedes Verlangen ist ein biochemischer Notruf. Manches ist einfach nur: Ich hätte jetzt gerne Schokolade. Und das darf auch einfach so stehen bleiben.

Der Bauch-Check: dein neues, altes Werkzeug

Damit du diese Signale überhaupt wieder bemerkst, hilft eine kurze, ehrliche Bestandsaufnahme vor dem Essen: Wo stehst du auf einer Skala von eins bis zehn, eins ist „ich könnte eine Wand anknabbern“, zehn ist „bitte nie wieder Essen sehen“?

Wichtig ist, das wirklich im Bauch zu spüren und nicht im Kopf auszurechnen, wann die letzte Mahlzeit war. Die ersten Male fühlt sich das an wie eine Prüfungsfrage. Nach ein, zwei Wochen wird daraus ein Reflex, und plötzlich merkst du Dinge wie: Ich bin gar nicht hungrig, ich bin gestresst. Oder: Das ist Durst, kein Hunger. Miss dich noch mal ungefähr in der Mitte der Mahlzeit, mit derselben Skala. Die meisten Menschen landen dort überraschend früh bei „eigentlich ziemlich satt“, lange bevor der Teller leer ist.

Wenn dir der Einstieg schwerfällt, dürfen Apps kurz mit ins Boot

Es gibt einen Widerspruch, über den kaum jemand spricht: Ausgerechnet dein Handy kann dir am Anfang helfen, wieder auf deinen Körper zu hören, obwohl es sonst eher das Gegenteil bewirkt.

Der Unterschied liegt darin, welche Art App du wählst. Klassische Kalorienzähler wie viele bekannte Diät-Apps arbeiten gegen intuitives Essen, sie verlagern die Entscheidung wieder nach außen, auf Zahlen statt aufs Gefühl.

Es gibt aber inzwischen auch Apps, die genau das Gegenteil trainieren: Sie fragen dich vor und nach dem Essen nur nach deinem Hunger- und Sättigungsgefühl, ganz ohne Kalorien, Punkte oder Gewicht. Anwendungen wie „MyTummy“ oder „How It Felt“ sind Beispiele für diese Kategorie, kleine, unaufgeregte Tagebücher, die dich einfach nur fragen: Wie hungrig warst du vorher, wie zufrieden warst du danach, was hast du dabei gefühlt? Das ist kein Ersatz fürs eigene Körpergefühl, aber eine Art Trainingsrad mit Stützrädern, das du irgendwann, meistens nach wenigen Wochen, auch wieder abschrauben kannst.

Schau dir vor der Installation kurz die Beschreibung an, es gibt auch in dieser Kategorie Apps, die durch die Hintertür wieder Kalorienzahlen einbauen, das willst du hier explizit nicht.

Das Verbotene entschärfen, und trotzdem neugierig bleiben

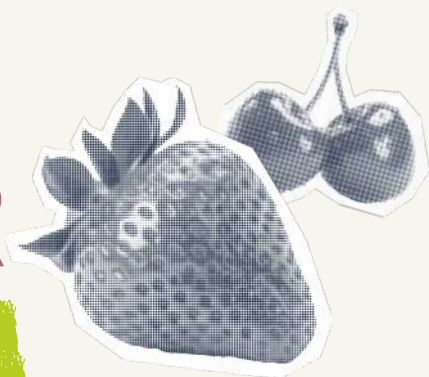
Nimm dir das eine Lebensmittel vor, bei dem du insgeheim denkst, das sollte ich eigentlich nicht essen, und erlaub es dir bewusst, ohne schlechtes Gewissen, sooft du willst, für vier Wochen testweise. Die erste Woche wirst du wahrscheinlich mehr davon essen als sonst, weil dein Kopf noch im alten Muster steckt: zugreifen, bevor es wieder verboten wird. Das legt sich fast immer, sobald dein Gehirn merkt, dass die Tür wirklich offen bleibt. Kombiniere das mit echter Neugier auf dem Teller: kauf bewusst mal ein Gemüse, das du noch nie zubereitet hast, oder ein Gewürz, das dir fremd ist. Ein Körper, der satt an Erfahrungen ist, muss sich nicht heimlich an einem einzigen verbotenen Lebensmittel abarbeiten.

Und iss, wenigstens die ersten drei Bissen jeder Mahlzeit, ohne Handy, ohne Serie nebenbei. Genau da entscheidet sich am meisten, wie viel Genuss überhaupt bei dir ankommt, danach gewöhnt sich dein Geschmackssinn ohnehin etwas an den Reiz.

nachsichtigste Ernährungsberaterin, die
 du je hattest.

Das ist kein Rückfall, das ist Übung an einer Fähigkeit, die dir eigentlich längst gehört. Der Unterschied zur Diät ist nur: Hier zählt niemand mit außer du selbst, und du bist ziemlich sicher die nachsichtigste Ernährungsberaterin, die du je hattest.

SAISON- KALENDER



September



#happyfood

GEMÜSE- BRATLINGE

mit Halloumi

ZUBEREITUNG

Gemüse vorbereiten

Karotten waschen, schälen und grob raspeln. Brokkoli ebenfalls grob raspeln.

Käse einarbeiten

Halloumi reiben und mit dem geraspelten Gemüse vermengen.

Flüssigkeit entfernen

Die Masse in ein Küchentuch geben und kräftig ausdrücken, bis der Saft entwichen ist.

Teig fertigstellen

Eier, Pfeffer und Minze zur Gemüsemasse geben, gut vermengen. Aus dem „Teig“ kleine Bratlinge formen.

Braten

In heißem Öl von beiden Seiten zuerst scharf, dann bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten goldbraun braten.

Dazu passt Kräuterquark oder Tzatziki.

GLÜCKSREZEPT



ZUTATEN FÜR 5 PORTIONEN

250 g Karotten
250 g Brokkoli
250 g Halloumi
10 g frische Minze, gehackt
2 Eier
Salz und Pfeffer
2 EL Rapsöl zum Braten





ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

300 g Süßkartoffeln
2 EL Olivenöl
350 g Rote Bete
1 Schalotte
2 Orangen
Salz und Pfeffer
3 Zweige Thymian
150 g Feta
2 EL Pinienkerne
etwas Fett für die Auflaufform

ROTE-BETE GRATIN

mit Süßkartoffeln und Feta

ZUBEREITUNG

Gemüse vorbereiten

Ofen auf 180 °C vorheizen. Süßkartoffeln und Rote Bete schälen, würfeln (2 cm bzw. 1 cm) und jeweils mit 1 EL Öl mischen.

Sauce anrühren

Schalotte würfeln, mit ca. 150 ml frisch gepresstem Orangensaft fein pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Schichten

Sauce in die gefettete Form geben, mit zwei Dritteln des Thymians bestreuen, Gemüse darauf verteilen. 20 Minuten backen.

Topping

Feta grob zerbröseln, mit restlichem Thymian, Pinienkernen und 1 EL Öl mischen.

Fertig backen

Feta-Mischung auf dem Gemüse verteilen, weitere 15–20 Minuten backen, bis der Käse goldbraun ist.



PASTA PRIMAVERA

mit saisonalem Gemüse

ZUBEREITUNG

Pasta kochen

Pasta in Salzwasser nach Packungsanweisung al dente kochen, abgießen.

Gemüse anbraten

Zwiebel und Knoblauch in Öl glasig dünsten. Paprika, Zucchini, Brokkoli und Erbsen zugeben, ca. 5 Minuten bissfest anbraten.

Tomaten & Brühe

Kirschtomaten kurz mitbraten, mit Brühe ablöschen, 3 Minuten köcheln.

Sahne

Sahne unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fertigstellen

Pasta und Kräuter untermengen, mit Parmesan bestreut servieren.

GLÜCKSREZEPT



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

400 g Pasta
2 EL Olivenöl
1 kleine Zwiebel, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, gehackt
1 rote Paprika, in Streifen
1 gelbe Paprika, in Streifen
150 g Zucchini, in Scheiben
150 g Brokkoliröschen
150 g Kirschtomaten
100 g Erbsen (frisch oder TK)
100 ml Gemüsebrühe
100 ml Sahne
50 g Parmesan, frisch gerieben
frische Kräuter (Basilikum, Petersilie)
Salz und Pfeffer





ZUTATEN FÜR EINE KASTENFORM (CA. 25 CM)

300 g geraspelter Hokkaido-Kürbis (roh, mit Schale)
250 g Mehl
1 Päckchen Backpulver
2 TL Zimt
1 TL gemahlener Ingwer
½ TL Muskatnuss (optional)
1 Prise Salz
3 Eier
150 g brauner Zucker
100 ml neutrales Pflanzenöl
(z. B. Rapsöl)
100 ml Milch (oder
Pflanzendrink)
1 TL Vanilleextrakt
Optional: 50 g gehackte
Walnüsse oder
Schokostückchen



HAFERFLOCKEN- RIEGEL mit Apfel

ZUBEREITUNG

Vorbereiten

Ofen auf 180 °C vorheizen. Apfel waschen, vierteln, entkernen, klein schneiden.

Basis

Kokosöl flüssig erwärmen, mit Haferflocken und Vanille vermischen.

Backen

In eine mit Backpapier ausgelegte Form (25 x 15 cm) drücken, 30 Minuten backen.

Schneiden

Abkühlen lassen, in 12 Riegel schneiden. Hält sich im Kühlschrank mind. 1 Woche.

Masse fertigstellen

Gehackte Mandeln und Rosinen mit Apfel und Apfelmark unterrühren.



BALANCE

Entspannung

Work-Life-Balance

Die Idee ist über 100 Jahre alt und war jahrzehntelang schlicht falsch

Schon in den 1920er-Jahren versuchten Forscher, Menschen im Schlaf per Tonband neues Wissen einzuflößen, populär gemacht durch Aldous Huxleys Roman „Schöne neue Welt“. Als man in den 1950ern erstmals per EEG kontrollierte, ob die vermeintlichen Schlaflerner wirklich schliefen, zeigte sich: Sie waren die ganze Zeit wach. Echter, per Hirnstrommessung bestätigter Schlaf brachte dagegen keinerlei Lerneffekt für komplett neue Inhalte.

**Schlaf kann Gelerntes festigen.
Er kann es nicht erschaffen.**

Ein Duft kann Vergessen fast halbieren, im wörtlichen Sinn

Kinder lernten eine Schulstunde lang etwas, während ein bestimmter Duft im Raum lag. Bekamen sie genau diesen Duft in derselben Nacht im Schlaf noch einmal zugespielt, hatten sie eine Woche später nur sechs Prozent des Gelernten vergessen, die Vergleichsgruppe fast 34 Prozent.

Der Duft erzeugte kein neues Wissen. Er wirkte wie ein Anker, der bereits Gelerntes im Schlaf noch mal zurückholte.



Fragehäufigkeit bricht schon im Kindergarten ein

Zu Hause fragen kleine Kinder im Schnitt 26 Mal pro Stunde etwas. Sobald dieselben Kinder in die Kita kommen, sinkt diese Zahl auf etwa zwei Fragen pro Stunde, am selben Tag, im selben Kind. Nicht, weil sie weniger wissen wollen, sondern weil Schule sehr früh lernt beizubringen, dass richtige Antworten mehr zählen als gute Fragen.

Der spätere Tiefpunkt der Neugier im Erwachsenenleben beginnt also nicht im Erwachsenenalter. Er beginnt im Klassenzimmer.

LERNEN IM SCHLAF

Warum guter Schlaf dein bestes Lernwerkzeug ist



Die Idee, im Schlaf zu lernen, ist über hundert Jahre alt, deutlich älter, als die Kopfhörer-Kurse von heute vermuten lassen. Schon in den 1920er-Jahren experimentierten Forscher damit, Menschen im Schlaf komplett neue Informationen einzuflößen, per Tonband unter dem Kopfkissen.[1]

Richtig populär wurde die Idee dann durch Aldous Huxleys Roman „Schöne neue Welt“ von 1932, in dem Kinder im Schlaf regelrecht auf ihre gesellschaftliche Rolle konditioniert werden, Hypnopädie nannte er das. Aus der Fiktion wurde schnell ein Geschäftsmodell: In den 1950er- und 60er-Jahren verkauften findige Unternehmer in den USA Plattenspieler fürs Bett, die nachts Vokabeln, Verkaufsargumente oder positive Affirmationen einflüstern sollten. Millionen Menschen kauften diese Geräte, in dem festen Glauben, im Schlaf schlauer zu werden.

Dann kam die Ernüchterung, und die kam über Nacht, im wörtlichen Sinn. Als Forscher in den 1950er-Jahren erstmals mit EEG-Messungen kontrollierten, ob die vermeintlichen Schlaflerner tatsächlich schliefen, stellte sich heraus: Sie waren die ganze Zeit über wach, nur eben schläfrig und mit geschlossenen Augen. Echter, per Hirnstrommessung bestätigter Schlaf zeigte dagegen keinerlei Lerneffekt für neue Inhalte. Die gesamte Forschung zum Thema kam für gut fünfzig Jahre praktisch zum Erliegen, gescheitert durch ihre eigenen übertriebenen Versprechen.[1]

Interessant ist, was in dieser langen Pause an ihre Stelle trat: nicht neue Schlaftechnologie, sondern eine ganz andere Idee von Entspannung, die aktive statt die passive. 1979 gründete der Molekularbiologe Jon Kabat-Zinn an der University of Massachusetts sein Programm zur „Mindfulness-Based Stress Reduction“, MBSR, das erstmals wissenschaftlich untersuchte, was regelmäßige Achtsamkeitsmeditation mit Stress, Konzentration und, ganz nebenbei, mit Gedächtnisleistung macht.[2]



Aus einem kleinen Klinikprogramm wurde über Jahrzehnte die heutige Meditations-, Yoga- und Retreat-Kultur, die inzwischen eigene Apps, Studiengänge und ganze Urlaubsindustrien trägt.

Der entscheidende Unterschied zur alten Hypnopädie: Hier schläft niemand während des Lernens ein, im Gegenteil, hier wird bewusst wach entspannt, um danach wacher und aufnahmefähiger weiterzumachen. Genau dieser Perspektivwechsel, weg vom Wunsch nach einer Abkürzung durch den Schlaf, hin zur bewussten Regulation des eigenen Nervensystems, ist es, der Entspannung heute wieder ernsthaft mit Lernforschung verknüpft, nur eben auf einem völlig anderen, deutlich besser belegten Fundament.

Was im Schlaf trotzdem echt funktioniert

Ganz falsch lag die alte Idee mit dem Schlaf allerdings nicht, nur der Mechanismus war ein anderer. Ein Forschungsteam in Argentinien hat 2022 gezeigt, wie das tatsächlich funktioniert: Schülerinnen und Schüler lernten eine Unterrichtsstunde über die Kultur der Nabatäer, während im Klassenzimmer ein Kokosnuss-Duft in der Luft lag. In derselben Nacht bekam die eine Hälfte der Kinder zu Hause im Schlaf noch mal genau diesen Duft zugespielt, die andere Hälfte einen neutralen Duft. Eine Woche später hatte die Duft-Gruppe nur sechs Prozent des Gelernten wieder vergessen, die Kontrollgruppe fast vierunddreißig Prozent.[1] Der Duft hat kein neues Wissen erzeugt, aber er hat wie ein Anker gewirkt, der bereits Gelerntes im Schlaf noch mal zurückgeholt und gefestigt hat. Fachleute nennen das Targeted Memory Reactivation, es funktioniert ausschließlich mit Dingen, die vorher wach gelernt wurden, nie mit komplett neuem Stoff.

Konkrete Entspannungstechniken, die wirklich mit Lernen zu tun haben

Die üblichen Ratschläge, mehr schlafen, gesünder essen, weniger Stress, kennst du vermutlich zur Genüge, deshalb hier stattdessen vier Techniken, die tatsächlich direkt an der Schnittstelle von Entspannung und Gedächtnis ansetzen.

Die Zehn-Minuten-Lücke nach dem Lernen.

Direkt nach einer Lerneinheit zehn Minuten lang bewusst gar nichts tun, kein Handy, keine Playlist, kein Gespräch, einfach dasitzen oder mit geschlossenen Augen ruhen. Eine Studie mit Erwachsenen hat gezeigt, dass genau diese kurze, wache Ruhephase nach dem Lernen die Gedächtnisleistung noch eine Woche später messbar verbessert, verglichen mit Versuchspersonen, die direkt danach etwas anderes taten.[1] Der Grund: Dein Gehirn beginnt offenbar sofort mit der Konsolidierung, sobald es nicht mit neuen Reizen beschäftigt ist, und jede Ablenkung in dieser Lücke stört diesen Prozess.

Yoga Nidra oder NSDR zwischen zwei Lernblöcken.

Non-Sleep Deep Rest, eine 10 bis 20 Minuten lange geführte Tiefenentspannung im Liegen, bei der du wach bleibst, aber in einen dem Schlaf sehr ähnlichen, stark entspannten Zustand rutschst. Anders als ein Nickerchen bringt sie dich nicht in echten Schlaf und damit auch nicht in die Gefahr, danach benommen aufzuwachen, eignet sich also gut zwischen zwei Lernblöcken am selben Nachmittag, ohne den restlichen Tag durcheinanderzubringen.[1]

Der Gedanken-Dump vor dem Lernen.

Fünf Minuten alles aufschreiben, was gerade sonst noch im Kopf herumspukt, die unbeantwortete E-Mail, der Streit von gestern, die Sorge um die Waschmaschine, bevor du überhaupt anfängst zu lernen. Das kostet Zeit, die sich aber fast immer auszahlt, weil offene Gedankenschleifen Kapazität im Arbeitsgedächtnis binden, egal wie sehr du dich konzentrierst.[1] Einmal aufgeschrieben, muss dein Gehirn sie nicht mehr aktiv im Hinterkopf behalten.

Geruch oder Klang bewusst koppeln. Nimm dir für eine bestimmte Lernphase, eine Prüfungsvorbereitung, einen Sprachkurs, ein festes kleines Ritual, ein bestimmtes ätherisches Öl, ein Kaugummi, ein Instrumentalstück, das du sonst nirgendwo hörst. Nutze genau dieses Signal dann noch mal kurz vorm Einschlafen in derselben Lernphase. Nach der Argentinien-Studie ist das kein Garant für bessere Noten, aber ein wissenschaftlich plausibler, kostenloser Baustein obendrauf.

Am Ende bleibt Schlaf selbst der größte, unspektakulärste Hebel von allen, keine der vier Techniken ersetzt ihn. Aber anders als die alten Kopfhörer-Kurse verkaufen sie auch keine Abkürzung, sondern etwas ehrlicheres: bessere Bedingungen für ein Gehirn, das sein Handwerk längst selbst beherrscht, wenn man es nur lässt.



Kopf aus, Natur an. Gerade im September der ideale Ausgleich zum Alltag. Raus mit dir und ran an die bunte Umgebung. Zumindest, solange es hell ist...



DIE NEUGIER- KURVE

Warum du mit 7 Jahren
neugieriger warst als mit 37

Auch der Appetit auf Salziges ist ein handfestes, biologisch verankertes Signal, kein Zeichen von Disziplinlosigkeit. Der Körper reguliert seinen Natriumhaushalt sehr genau und meldet sich entsprechend, wenn der Speicher niedrig ist, gerade nach viel Schwitzen oder bei Flüssigkeitsverlust. [1]

Weniger belastbar ist dagegen ein Mythos, der sich hartnäckig hält: dass Heißhunger auf Schokolade ein Zeichen von Magnesiummangel sei. Klingt logisch, ist aber wissenschaftlich kaum haltbar, Schokolade ist keine besonders effiziente Magnesiumquelle, und der Heißhunger folgt eher hormonellen Schwankungen (Stichwort Zyklus) und emotionalen Auslösern als einem tatsächlichen Nährstoffdefizit. [2] Nicht jedes Verlangen ist ein biochemischer Notruf. Manches ist einfach nur: Ich hätte jetzt gerne Schokolade. Und das darf auch einfach so stehen bleiben.

Wenn dir der Einstieg schwerfällt, dürfen Apps kurz mit ins Boot

Es gibt einen Widerspruch, über den kaum jemand spricht: Ausgerechnet dein Handy kann dir am Anfang helfen, wieder auf deinen Körper zu hören, obwohl es sonst eher das Gegenteil bewirkt.

Der Unterschied liegt darin, welche Art App du wählst. Klassische Kalorienzähler wie viele bekannte Diät-Apps arbeiten gegen intuitives Essen, sie verlagern die Entscheidung wieder nach außen, auf Zahlen statt aufs Gefühl.

Es gibt aber inzwischen auch Apps, die genau das Gegenteil trainieren: Sie fragen dich vor und nach dem Essen nur nach deinem Hunger- und Sättigungsgefühl, ganz ohne Kalorien, Punkte oder Gewicht. Anwendungen wie "MyTummy" oder "How It Felt" sind Beispiele für diese Kategorie, kleine, unaufgeregte Tagebücher, die dich einfach nur fragen: Wie hungrig warst du vorher, wie zufrieden warst du danach, was hast du dabei gefühlt? Das ist kein Ersatz fürs eigene Körpergefühl, aber eine Art Trainingsrad mit Stützrädern, das du irgendwann, meistens nach wenigen Wochen, auch wieder abschrauben kannst.

Schau dir vor der Installation kurz die Beschreibung an, es gibt auch in dieser Kategorie Apps, die durch die Hintertür wieder Kalorienzahlen einbauen, das willst du hier explizit nicht.

Das Verbotene entschärfen, und trotzdem neugierig bleiben

Nimm dir das eine Lebensmittel vor, bei dem du insgeheim denkst, das sollte ich eigentlich nicht essen, und erlaub es dir bewusst, ohne schlechtes Gewissen, sooft du willst, für vier Wochen testweise. Die erste Woche wirst du wahrscheinlich mehr davon essen als sonst, weil dein Kopf noch im alten Muster steckt: zugreifen, bevor es wieder verboten wird. Das legt sich fast immer, sobald dein Gehirn merkt, dass die Tür wirklich offen bleibt. Kombiniere das mit echter Neugier auf dem Teller: kauf bewusst mal ein Gemüse, das du noch nie zubereitet hast, oder ein Gewürz, das dir fremd ist. Ein Körper, der satt an Erfahrungen ist, muss sich nicht heimlich an einem einzigen verbotenen Lebensmittel abarbeiten.

Und iss, wenigstens die ersten drei Bissen jeder Mahlzeit, ohne Handy, ohne Serie nebenbei. Genau da entscheidet sich am meisten, wie viel Genuss überhaupt bei dir ankommt, danach gewöhnt sich dein Geschmackssinn ohnehin etwas an den Reiz.

Eine Siebenjährige fragt beim Abendessen, warum der Himmel nicht grün ist, warum Opa keine Haare mehr hat und ob Fische schlafen, alles innerhalb von zehn Minuten, alles völlig ernst gemeint. Eine Siebenunddreißjährige sitzt am selben Tisch, checkt kurz die Arbeitsmail, die eigentlich bis morgen Zeit hätte, und hat für keine der drei Fragen mehr als ein müdes Lächeln übrig. Nicht, weil sie die Antworten alle kennt. Sondern weil sie irgendwann aufgehört hat, nach ihnen zu fragen.

Diese Kurve ist real, sie ist inzwischen sogar ziemlich gut vermessen, und sie verläuft überraschender, als man denkt.

Wo es anfängt: der Schock der ersten Klassenzimmer

Kleine Kinder fragen zu Hause etwa 26 Mal pro Stunde etwas, das haben britische Entwicklungspsychologinnen schon in den achtziger Jahren in Familien beobachtet und dabei genau mitgezählt. Sobald dieselben Kinder in die Kita oder Vorschule kommen, sinkt diese Zahl auf etwa zwei Fragen pro Stunde, im selben Kind, an einem einzigen Tag.[1]

Eine amerikanische Studie, die Kindergarten- und fünfte Klassen verglich, fand ein ähnliches Bild: In Kindergartenklassen ließen sich pro zwei Stunden noch zwei bis fünf echte „Neugier-Momente“ beobachten, spontane Fragen, Ausprobieren, Staunen. In der fünften Klasse war es teilweise weniger als einer.[2] Nicht, weil die Kinder weniger wissen wollten. Sondern weil Schule sehr früh und sehr wirksam lernt beizubringen, dass richtige Antworten mehr zählen als gute Fragen.

Der erste Job: kurzes Aufflackern

Interessanterweise flammt die Neugier direkt nach der Schule oft noch mal auf, in Ausbildung, Studium oder im ersten richtigen Job ist fast alles neu, jedes Meeting, jedes Tool, jede ungeschriebene Regel im Team muss erst erschlossen werden. Diese Phase fühlt sich anstrengend an, aber sie ist gleichzeitig die Zeit, in der die meisten Menschen sich am lebendigsten und wachsen fühlen, weil das Gehirn ständig mit echtem Neuland beschäftigt ist.



Die Routine-Jahre: der eigentliche Tiefpunkt

Und dann, irgendwann zwischen Mitte zwanzig und Ende vierzig, flacht die Kurve spürbar ab. Eine große Studie aus diesem Jahr mit über 1200 Erwachsenen zwischen 20 und 84 Jahren hat das erstmals sauber über die gesamte Erwachsenenspanne gemessen, und das Ergebnis ist ziemlich eindeutig: Menschen mittleren Alters, ziemlich genau die Lebensphase mit Karriere, Kindern, Kredit und Kalenderchaos, zeigen die niedrigste Neugier von allen Altersgruppen.[1]

Niedriger sogar als deutlich ältere Menschen. Wenn du also gerade in dieser Lebensphase steckst und das Gefühl hast, früher wacher und wissbegieriger gewesen zu sein, bildest du dir das nicht ein. Es ist keine persönliche Charakterschwäche, es ist ziemlich genau das, was Forschende messen, wenn sie große, repräsentative Gruppen von Menschen in deinem Alter befragen.

Der Grund liegt nicht darin, dass diese Jahre weniger interessant wären. Er liegt darin, dass in dieser Phase am wenigsten echtes Neuland passiert. Die Wege sind eingefahren, die Aufgaben bekannt, der Kalender voll mit Wiederholung statt mit Entdeckung. Genau das Gehirn, das in der Kindheit und im ersten Job ständig mit Unbekanntem gefüttert wurde, bekommt jetzt über Jahre hinweg fast nur noch Bekanntes vorgesetzt.

Wendepunkte: wenn das Leben die Kurve umbiegt

Was die Kurve zuverlässig wieder nach oben biegt, sind meistens keine bewussten Entscheidungen, sondern Einschnitte, die man sich selten aussucht.

Eine Kündigung. Ein Umzug. Eine Trennung. Bei mir war es der Umzug nach Finnland, plötzlich war wieder alles neu, die Sprache, das Klima, die Art, wie man miteinander spricht, und mit diesem Neuland kam auch die Neugier zurück, die ich in den Jahren davor kaum noch vermisst hatte, weil ich gar nicht gemerkt hatte, dass sie weg war. Solche Wendepunkte fühlen sich selten wie ein Geschenk an, während sie passieren. Aber sie sind fast immer der Moment, in dem der Kurvenverlauf sich wieder ändert.

Die eigentlich gute Nachricht kommt später

Und hier wird es richtig interessant, denn dieselbe große Studie zeigt: Ältere Erwachsene sind neugieriger, deutlich neugieriger sogar, als Menschen mittleren Alters, wenn sie mit neuen Themen oder Fakten konfrontiert werden.[1] Der Grund ist nicht, dass sie mehr Zeit hätten. Der Grund liegt in genau dem, was man eigentlich für das Gegenteil von Neugier hält: ihr angesammeltes Wissen. Je mehr du schon weißt, desto leichter findet dein Gehirn Anknüpfungspunkte für Neues, und desto weniger anstrengend fühlt sich Neugier an. Das dreht die verbreitete Vorstellung, dass Neugier eine Sache der Jungen sei, ziemlich konsequent um. Sie ist eher eine Sache der Unbeschäftigten und der Erfahrenen, und am wenigsten eine Sache der Vielbeschäftigten mittendrin.

Was daraus folgt, ohne Patentrezept

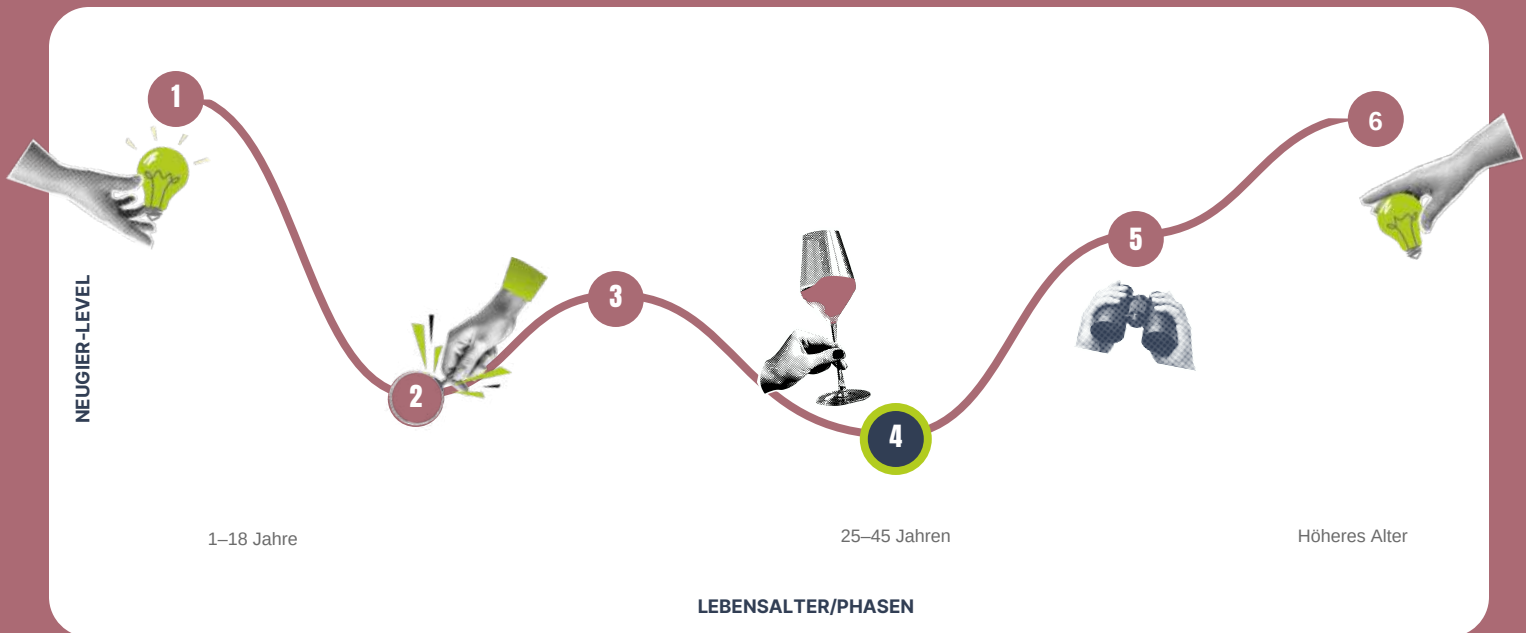
Das bedeutet nicht, dass du wieder wie ein Kind alles hinterfragen musst, um deine Neugier zurückzubekommen. Der eigentliche Hebel liegt woanders, nämlich genau in dem, was ältere Menschen in der Forschung unbewusst schon tun: das eigene Wissen als Sprungbrett nutzen statt als Endpunkt zu behandeln.

Wer in einem Bereich schon viel weiß, muss dort keine dummen Anfängerfragen mehr stellen, kann sich aber die klügeren erlauben, die tieferen, die, die erst mit Erfahrung überhaupt möglich werden. Frag in deinem eigenen Fachgebiet noch mal etwas, das du als selbstverständlich abgehakt hast. Erklär jemandem etwas, das du gut kannst, du wirst merken, wie viele eigene Lücken dabei auffallen.

Nichts davon fühlt sich nach Neuanfang an. Aber genau das ist der Punkt: Du musst die Kurve nicht zurückdrehen bis zur Siebenjährigen am Abendbrottisch. Du musst nur aufhören, dein eigenes Wissen für das Ende der Geschichte zu halten.

DIE NEUGIER-KURVE

Eine Lebensreise vom Fragen zum Wissen



1

KINDHEIT – DAS FRAGEN-FEUERWERK

26 FRAGEN PRO STUNDE

Zu Hause löchern Kinder ihre Eltern fast ununterbrochen mit Fragen, um die Welt zu verstehen.

2

DIE SCHULZEIT – DER ERSTE DÄMPFER

VON 26 AUF 2 FRAGEN

Mit Eintritt in die Kita sinkt die Rate drastisch; in der 5. Klasse gibt es oft weniger als einen Neugier-Moment in zwei Stunden.

3

BERUFSSTART – KURZES AUFFLACKERN

HOCHBETRIEB IM GEHIRN

Studium und der erste Job konfrontieren uns mit massivem Neuland, was die Neugier kurzzeitig wieder antreibt.

4

DIE ROUTINE-JAHRE – DER TIEFPUNKT

TALSOHLE ZWISCHEN 25 UND 45

Karriere, Kinder, Kredite und Routine lassen die Neugier auf den niedrigsten Stand im gesamten Erwachsenenleben sinken.

5

DIE WENDEPUNKTE – KURVENBIEGER

NEULAND ERZWINGEN

Umzüge, Trennungen oder Kündigungen brechen eingefahrene Wege auf und biegen die Neugier-Kurve steil nach oben.

6

SPÄTE WEISHEIT – DIE GUTE NACHRICHT

WISSEN ALS SPRUNGBRETT

Im Alter steigt die Neugier wieder, da vorhandenes Wissen das Knüpfen neuer Verknüpfungen erleichtert.

MITTEN IM TAL

Kleine Wege für den Punkt, an dem die Kurve von eben gerade am tiefsten hängt

Falls du gerade auf der Kurve nachgeschaut hast, wo du ungefähr stehst: Ja, wahrscheinlich ziemlich weit unten. Und falls dich das tröstet, mir geht's genauso. Genau die Lebensphase, in der die meisten von uns gerade stecken, Job, Verantwortung, eingefahrene Wege, ist laut Forschung der Punkt, an dem am wenigsten von der Neugier übrig ist, die wir mal hatten. Keine Charakterschwäche, einfach zu wenig echtes Neuland im Alltag.

Die gute Nachricht: Die Kurve lässt sich anschieben, ganz ohne kompletten Neustart. Hier sind fünf kleine, leicht umsetzbare Wege, deinem Gehirn mal wieder eine Überraschung zu gönnen.



Bestell das Gericht, bei dem du nie weißt, was genau drinsteckt.

Nicht das dritte Mal die Pasta Bolognese. Das Ding mit dem Namen, den du nicht aussprechen kannst. Dein Gaumen hat's noch nie erlebt, genau darum geht's.

Frag ein Kind, wie etwas funktioniert.

Kinder erklären Dinge komplett anders als Erwachsene. Meistens falscher, aber viel interessanter. "Warum ist der Himmel blau?" hat schon bessere Antworten produziert als so manches Lehrbuch.

Nimm eine Straße, die du noch nie gegangen bist, auch wenn's ein Umweg ist.

Dein Navi hasst das. Dein Gehirn liebt es. Verlorene Zeit gibt's dabei nicht, nur eine kleine Chance auf einen Fischstand, von dem du sonst nie erfahren hättest.

Lies drei Sätze über ein Thema, das dich eigentlich null interessiert.

Wikipedia, Zufallsartikel, egal was. Meistens ist Satz drei schon spannender, als du erwartet hast und wenn nicht, hast du zwei Minuten verloren, nicht mehr.

Stell im nächsten Gespräch eine Frage, obwohl du die Antwort eigentlich kennst.

Klingt sinnlos, ist es aber nicht: Die meisten Menschen erzählen es trotzdem anders, als du erwartet hast. Und plötzlich weißt du es doch nicht so genau, wie du dachtest.

LEBEN

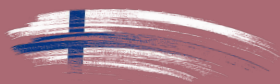
◀ Lifestyle

◀ Reisen & Meer

◀ Finnlandstorys



Kein Druck, keine Noten, trotzdem Spitze bei PISA



In den ersten finnischen Schuljahren gibt es bewusst keine verpflichtenden Tests und keine Noten. Lehrkräfte beobachten und begleiten, statt zu bewerten. Dafür durchlaufen sie eine fünfjährige Ausbildung inklusive Masterabschluss und genießen viel Freiheit bei der Methodenwahl. Bildung ist zudem von der Grundschule bis zur Universität komplett kostenlos, inklusive Schulessen und Material.

Das Ergebnis entsteht nicht durch Nachholfemarathon oder Last-Minute-Pauken, sondern über Jahre aus einer Grundhaltung: Kindern wird zugetraut, aus eigenem Antrieb lernen zu wollen.

Verstehen kommt vor Sprechen

Nach der sogenannten Input-Hypothese erwerben wir eine Sprache in erster Linie dadurch, dass wir verständlichen Input bekommen. Dinge hören oder lesen, die wir gerade so verstehen, nicht dadurch, dass wir früh krampfhaft selbst sprechen üben. Genau wie Kinder monatelang zuhören, bevor der erste sinnvolle Satz kommt.

Wer sich erlaubt, erst mal nur verstehen zu wollen, arbeitet mit der Funktionsweise des eigenen Gehirns statt dagegen.



Reisen und Urlaub sind zwei verschiedene Arten von Neugier



Der Psychologe Daniel Berlyne unterschied bereits in den 1960er-Jahren zwei Formen von Neugier: diversive Neugier, den Heißhunger auf alles Neue, das ist Reisen. Und spezifische Neugier, die im längst Bekannten eine neue Ecke findet, das ist eher der jährliche Urlaub am selben See.

Wer treu jeden Sommer an denselben Ort fährt, ist nicht weniger neugierig als die notorische Weltenbummlerin. Die Neugier läuft nur nach innen statt nach außen.

EINE NEUE SPRACHE LERNEN

Warum Neugier das beste Lehrbuch ist

Es gibt einen Satz, der Menschen zuverlässiger vom Sprachenlernen abhält als jede unregelmäßige Verbform: „Ich will es aber richtig können.“ Richtig, das heißt in den meisten Köpfen: akzentfrei, grammatikalisch astrein, im besten Fall unauffällig unter Muttersprachlern mitschwimmend. Mit diesem Anspruch fängt so gut wie niemand an, ohne sich selbst schon nach der dritten Vokabel mies zu fühlen. Dabei ist genau dieser Anspruch, um es unromantisch zu sagen, wissenschaftlich gesehen der falsche erste Schritt.



Der Linguist Stephen Krashen hat schon in den achtziger Jahren eine Theorie formuliert, die bis heute diskutiert und in Teilen bestätigt wird: Wir erwerben eine Sprache in erster Linie dadurch, dass wir verständlichen Input bekommen, also Dinge hören oder lesen, die wir gerade so verstehen, nicht dadurch, dass wir früh krampfhaft selbst sprechen üben.[1]

Verstehen kommt vor Sprechen, nicht andersherum, so wie auch Kinder monatelang zuhören, bevor der erste sinnvolle Satz kommt. Wer sich also vornimmt, erst mal nur verstehen zu wollen, ohne den Druck, sofort druckreife Sätze zu produzieren, verfolgt keine bequeme Abkürzung, sondern arbeitet ziemlich genau mit der Funktionsweise des eigenen Gehirns statt dagegen.

Das erklärt auch, warum Neugier hier tatsächlich mehr bringt als Disziplin. Wer eine Sprache lernt, weil er wissen will, was auf dem Marktstand-Schild steht, worüber sich die beiden am Nachbartisch amüsieren oder wie ein bestimmtes Wort eigentlich wörtlich übersetzt heißt, bleibt automatisch dran, weil jede neue Information eine kleine Belohnung ist, kein Pflichtprogramm. Disziplin dagegen ermüdet, Neugier füttert sich selbst.

Warum gerade der Norden

Nordische Sprachen erleben gerade einen richtigen Lifestyle-Moment, Schwedisch, Norwegisch, Finnisch, Isländisch, nicht weil sie leicht wären, sondern weil sie mit einem bestimmten Lebensgefühl verknüpft sind, das gerade viele anzieht: Ruhe, Naturnähe, eine gewisse unaufgeregte Klarheit. Man lernt selten Finnisch, weil man beruflich muss. Man lernt es, weil man in diese Welt eintauchen will, und genau das ist psychologisch ein enormer Vorteil gegenüber Pflichtsprachen aus der Schulzeit. Intrinsische Neugier auf eine Kultur ist ein deutlich stabilerer Motor als jede Prüfungsangst, weil sie nicht endet, sobald keine Note mehr droht.

2018 habe ich beschlossen, Finnisch zu lernen, weil ich vorhatte, dort zu leben. Ich hätte nie gedacht, dass es dafür überhaupt Kurse in Deutschland gibt, aber weit gefehlt. Es gibt inzwischen wirklich viele Online-Kurse, aber vor allem gab es, zu meiner eigenen Überraschung, sogar an der Volkshochschule welche, sowohl in Hamburg als auch in den Randgebieten. Und klein war der Kurs auch nicht: vierzehn Leute, und das war schon der zweite Durchgang, in den ich reingerutscht bin, weil ich zeitlich besser passte und schon ein bisschen was konnte. Kleiner Tipp an dieser Stelle: Schau dich unbedingt um dich herum nach VHS-Kursen um, nicht nur in der eigenen Stadt. Bei mir war der Kurs in Schleswig-Holstein rund vierzig Euro günstiger. Und das, obwohl es derselbe Lehrer war.

Nicht jede Methode passt zu jedem

Bevor es an konkrete erste Schritte geht, lohnt sich ein ehrlicher Blick auf die verschiedenen Lernphilosophien, die es gibt, weil viele Menschen genau eine ausprobieren, sie hassen und daraus schließen, sie könnten grundsätzlich keine Sprachen lernen. Meistens war es nur die falsche Methode für ihren Typ.

Die Input-Methode, also das, was Krashen oben beschreibt, bedeutet:

Viel hören und lesen, was du gerade so verstehst, kaum aktiv produzieren. Ideal für introvertiertere Menschen oder alle, die sich vor dem Sprechfehler mehr fürchten als vor Langeweile. Der Nachteil: Es dauert länger, bis sich das erste Erfolgserlebnis im Gespräch einstellt, und das frustriert alle, die schnelle Fortschritte sehen wollen.

Die Shadowing-Methode, bei der du Audioaufnahmen von Muttersprachlern zeitgleich mitsprichst.

Wort für Wort, Betonung für Betonung, ohne vorher zu wissen, was als Nächstes kommt. Klingt albern, trainiert aber Aussprache und Sprachrhythmus schneller als fast alles andere, weil dein Mund die Bewegungen lernt, bevor dein Kopf über Grammatik nachdenkt. Ideal für alle, die sich später vor allem am Akzent stören.

Die Tandem-Methode, also der direkte Austausch mit Muttersprachlern über Apps...

wie Tandem oder HelloTalk, wo du im Gegenzug selbst jemandem Deutsch bringst. Hier lernst du von Anfang an echtes, alltägliches Sprechen statt Lehrbuchsätze, inklusive Umgangssprache und Humor. Der Haken: Es erfordert Mut zur eigenen Unperfektheit vom ersten Tag an, was für sehr perfektionistische Menschen eher stressig als motivierend ist.

Die Geschichten-Methode, bei der du von Anfang an einfache, aber echte Geschichten liest statt Lehrbuchdialoge.

Sogenannte Graded Readers, Bücher, die extra für Lernende in vereinfachter Sprache geschrieben sind. Fühlt sich weniger nach Pauken an, weil du tatsächlich wissen willst, wie die Geschichte weitergeht, und genau das hält die Neugier oben, von der dieser ganze Artikel handelt.

Die Karteikarten-Methode, digital meist mit Systemen...

wie Anki, die dir Vokabeln immer kurz bevor du sie wieder vergessen würdest erneut zeigen. Wissenschaftlich sehr gut untersucht und extrem effizient fürs reine Vokabelpauken, fühlt sich aber für viele nach der drögesten aller Optionen an, eher Fleißarbeit als Neugier.[1]

Die ehrliche Wahrheit:

Die meisten Menschen, die dranbleiben, mischen am Ende zwei oder drei dieser Ansätze, je nach Tagesform und Laune, nicht weil ein Ansatz falsch wäre, sondern weil Abwechslung selbst schon ein Stück Neugier-Erhalt ist.

Wie du anfängst, ohne dass es sich nach Hausaufgabe anfühlt

Vergiss für den Anfang Vokabellisten und Grammatikhefte, die kommen später von ganz allein, wenn du erst mal Lust auf mehr hast. Stell stattdessen dein Handy für zwei Wochen probeweise auf die Zielsprache um, nicht auf ein Sprachlern-Extra, sondern auf die eigentliche Systemsprache. Du wirst die ersten zwei Tage fluchen und danach die meisten Menüs auswendig können, ganz ohne bewusst gelernt zu haben.

Folge zwei, drei Meme- oder Alltags-Accounts aus dem Land auf Social Media statt eines Sprachlern-Accounts. Meme-Bildunterschriften sind kurz, alltagsnah und meistens witzig genug, dass du wissen willst, was dort steht, ganz ohne dich zu einer Lerneinheit zwingen zu müssen.

Schau eine Kindersendung aus dem jeweiligen Land, mit Untertiteln in deiner eigenen Sprache, nicht in der Zielsprache. Kindersendungen sprechen langsam, deutlich und in einfachen Sätzen, quasi wie gemachtes verständliches Input-Material, ganz ohne dass es sich nach Sprachkurs anfühlt.

Und der vielleicht wichtigste Punkt: Erlaub dir, monatelang nur zu verstehen, ohne selbst viel zu sprechen. Das fühlt sich unproduktiv an, ist es aber nicht, es ist genau die Phase, in der dein Gehirn im Hintergrund das Fundament baut, auf dem später das Sprechen fast von selbst aufsetzt.

Am Ende geht es nicht darum, eines Tages perfekt Finnisch, Schwedisch oder Norwegisch zu sprechen. Es geht darum, wieder Lust zu haben, eine Speisekarte zu entziffern, ohne die App danebenzuhalten. Das ist ein deutlich erreichbareres, und ehrlich gesagt auch deutlich schöneres Ziel.





1. Sprachlern-Apps wie Duolingo, Babbel oder Busuu, mit Einschränkung.

Gut fürs Pauken von Vokabeln und Grundstrukturen, keine Frage. Aber: Diese Apps trainieren fast ausschließlich Wiedererkennen und Übersetzen, nicht das freie Sprechen oder Verstehen von echtem, schnellem Alltags-Finnisch.

Wer nur mit der App lernt, kann am Ende oft erstaunlich viele Vokabeln, aber tut sich schwer, wenn ein echter Mensch normal drauflosredet. Als Einstieg und Ergänzung gut, als einzige Methode zu wenig.

4. Yle Uutiset selkosuomeksi, echte Nachrichten in leichtem Finnisch.

Der finnische Rundfunk Yle produziert täglich Nachrichten in vereinfachtem Finnisch, mit Text zum Mitlesen, extra für Lernende gemacht.

Kein künstliches Lehrbuch-Finnisch, sondern echte, aktuelle Inhalte in verständlichem Tempo. Genau die Art "verständlicher Input", die laut Spracherwerbsforschung am meisten bringt. (yle.fi/selkouutiset)

2. Verbenrad / Drehscheibe für Verben.

Für Finnisch gibt's das "Wheel - Finnisch: Wichtige Verben" vom Hueber Verlag.

Lernst du eine andere Sprache, gibt's das gleiche Prinzip auch von PONS (für Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch, Deutsch und Latein). Schneller als jedes Grammatikbuch nachzuschlagen, weil man die Scheibe einfach in der Hand dreht, statt zu blättern.

5. Anki für alles, was wirklich sitzen muss.

Kostenlose Karteikarten-App mit Spaced-Repetition-System:

Wörter, die du fast vergisst, tauchen automatisch häufiger auf, sicher sitzende seltener. Effizient fürs reine Vokabelfestigen, als Ergänzung zu echtem Hör- und Lesematerial, nicht als Ersatz dafür.

3. Wörter oder Sätze einfach mal laut aussprechen, mit sofortiger Kontrolle.

Notizen-App öffnen, finnische Tastatur in den Systemeinstellungen aktivieren, dann Wörter oder ganze Sätze per Spracheingabe einsprechen, statt zu tippen.

Kommt der richtige Text raus, hast du sowohl Aussprache als auch Schreibweise draufgehabt. Kommt Kauderwelsch raus, weißt du sofort, wo noch was hakt, ganz ohne dass dir jemand zuhören muss.

OHNE REISEFÜHRER UNTERWEGS

Die Kunst, sich absichtlich zu verirren

Ich habe mal versucht, einen Tag lang komplett ohne Ziel durch Kristinestad zu laufen, ein kleines Holzhausstädtchen an Finnlands Westküste, das so versteckt ist, dass selbst viele Finninnen es nur vom Namen kennen. Kein Google Maps, kein „das muss ich gesehen haben“, nur Straße für Straße, dahin, wo es gerade interessant aussah. Nach zwanzig Minuten stand ich auf dem kleinen Marktplatz an ein paar Fischständen, von denen ich nie gehört hatte, aß dort die vermutlich beste Lachssuppe meines Lebens und kam mit einer Verkäuferin ins Gespräch, die mir am Ende erklärte, wie man richtig Mämmi macht, das schwarze, ziemlich gewöhnungsbedürftige Ostergericht aus Finnland. Nichts davon stand in einem Reiseführer. Das war genau der Punkt.

Urlaubst du noch oder reist du schon?

Kleine Randbemerkung, die mir persönlich wichtig ist: Urlaub und Reisen sind für mich zwei völlig unterschiedliche Schuhe, auch wenn beide Wörter im Alltag ständig durcheinandergeworfen werden. Urlaub ist für mich vor allem Ausruhen, gern auch zum zehnten Mal am selben Ort, mit ein bisschen Entdeckung als Beilage, aber definitiv nicht als Hauptgang. Reisen dagegen, und darum geht's in diesem Artikel, ist der bewusste Ausflug ins Unbekannte, mit Neugier statt Liegestuhl als Antrieb.

Und das Schönste: Selbst die Wissenschaft findet diese Unterscheidung witzigerweise ziemlich gut, nur mit deutlich sperrigeren Wörtern. Schon in den 1960er-Jahren hat ein Psychologe namens Daniel Berlyne zwei Sorten Neugier auseinandergehalten.[1]

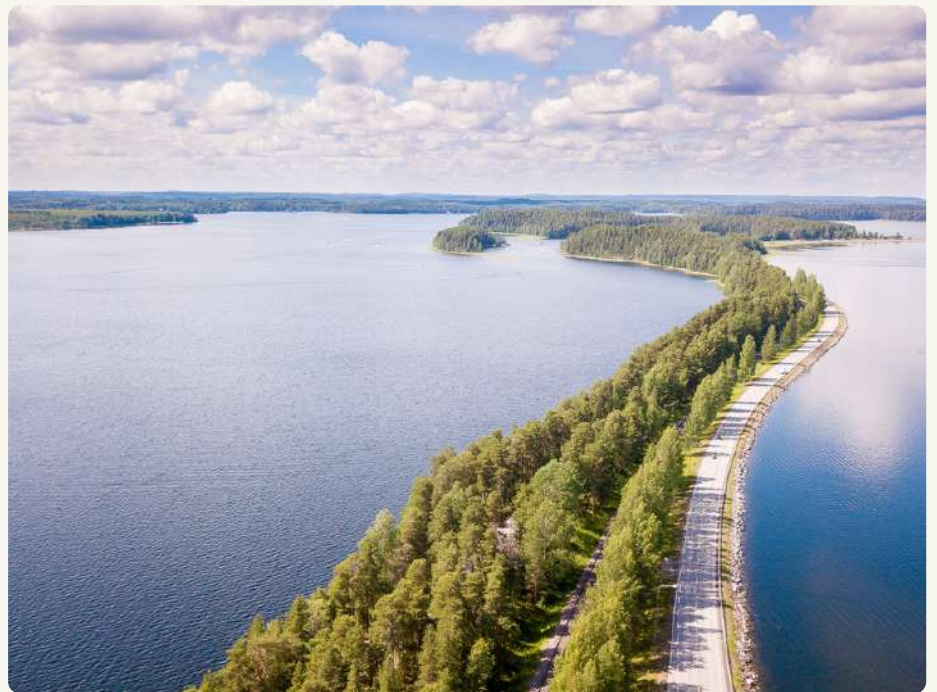
Die eine, diversive Neugier, ist der Heißhunger auf alles Neue, egal was, Hauptsache noch nie gesehen, das ist ziemlich genau das Reisen. Die andere, spezifische Neugier, sucht gar nicht das komplett Fremde, sondern gräbt lieber tiefer in etwas, das man schon kennt, findet in Altbekanntem plötzlich eine neue Ecke. Klingt verdächtig nach Urlaub: dasselbe Ferienhaus wie letztes Jahr, aber diesmal der Wanderweg, der vorher zu war, das Café, das neu aufgemacht hat, die Nachbarin, die man inzwischen beim Vornamen kennt. Wer also treu jeden Sommer an denselben See fährt, ist keineswegs weniger neugierig als die notorische Weltenbummlerin, die Neugier läuft bei ihm nur nach innen statt nach außen. Beides zählt. Nur eben in unterschiedliche Richtungen.

Warum Verirren wissenschaftlich Sinn ergibt

Reiseforschung beschäftigt sich inzwischen ernsthaft mit dem, was lange nur nach Bummelei klang. Eine Studie aus diesem Jahr hat untersucht, was Menschen an ungeplantem Reisen eigentlich wertschätzen, und kam zu einem Ergebnis, das viele überraschen dürfte: Es geht dabei kaum um pure Spontaneität oder Impulsivität, wie man vermuten könnte, sondern um mehrere ganz unterschiedliche Werte gleichzeitig, Freiheit, Selbstwirksamkeit, das Gefühl, echte eigene Entdeckungen zu machen statt nur abzuarbeiten, was ohnehin schon jeder kennt.[1]

Andere Tourismusforschung beschreibt ein Konzept namens „geplante Serendipität“: Reisende suchen aktiv Situationen auf, in denen sie auf unerwartete Dinge stoßen können, sie planen quasi das Ungeplante ein, weil sie längst wissen, dass die schönsten Reiseerinnerungen selten die abgehakten Sehenswürdigkeiten sind, sondern die Umwege dorthin.[2]

Psychologisch gesehen ist Verirren übrigens kein rein positives Erlebnis, das muss man ehrlich dazusagen. Wer wirklich die Orientierung verliert, kann in Panik geraten, das Gehirn beginnt, Muster zu erkennen, wo keine sind, man glaubt, schon mal hier gewesen zu sein, obwohl man es nicht war. Der Unterschied zwischen einer verstörenden und einer bereichernden Verirrung liegt fast immer in der Dosis und der Sicherheit drumherum. In Kristinestad war das denkbar entspannt: Die Altstadt ist klein genug, dass man selbst beim planlosesten Herumstreunen durch die Kopfsteinpflastergassen rund um die Östra Långgatan nach spätestens einer halben Stunde wieder irgendwo Bekanntes trifft. Absichtlich zwei Stunden ohne Karte durch so ein überschaubares, sicheres Städtchen zu laufen ist etwas anderes, als sich nachts allein im finnischen Wald zu verlaufen, ohne Handyempfang und ohne jemanden, der weiß, wo man ist. Die Kunst liegt also nicht im kompletten Kontrollverlust, sondern im kontrollierten Verzicht auf Kontrolle, ein Unterschied, der klein klingt, aber alles ausmacht.



Missverständnisse als eigentliche Reisebeute

Das Schöne an einem Tag ohne Plan ist, dass er automatisch auch Platz für kulturelle Missgeschicke lässt, und genau die bleiben meistens länger im Kopf als jede korrekt abgehackte Kathedrale. In Finnland etwa lernt man ziemlich schnell, dass Schweigen in einem Gespräch keine unangenehme Pause ist, die man füllen muss, sondern ganz normaler Teil der Unterhaltung, wer das nicht weiß, redet aus Nervosität munter drüber und wirkt dabei, ohne es zu merken, ziemlich unhöflich.

Mir ist genau das in Kristinestad passiert, ich bin einfach auf den Windmühlenhügel am Stadtrand gestiegen, weil die Aussicht so gut aussah, und habe dort ein älteres Paar mit endlosem, freundlichem Schweigen begrüßt, das ich in meiner deutschen Nervosität erst mal mit hektischem Smalltalk zu füllen versuchte, bis ich merkte, dass hier gar nichts gefüllt werden musste.

Oder man betritt aus Versehen mit Schuhen eine Sauna-Vorbereitungszone, in der das seit jeher absolut tabu ist, und bekommt einen Blick zugeworfen, der mehr sagt als jeder Reiseführer-Hinweis je könnte.

Das sind keine Peinlichkeiten, die man vermeiden sollte. Das sind die Momente, in denen man tatsächlich etwas über einen Ort lernt, und zwar nachhaltiger, als es das Durchlesen von zehn Kulturtipps je schaffen würde, weil das eigene Fettnäpfchen sich einfach besser einbrennt als eine gelesene Warnung.



Wie du dich absichtlich verlierst, ohne dabei blöd dazustehen

Am einfachsten fängst du klein an: Nimm dir für einen einzigen Vormittag deiner nächsten Reise vor, das Handy komplett wegzupacken, kein Navi, keine Bewertungs-App, kein „Was muss man hier gesehen haben“. Lauf einfach los, biege ab, wenn eine Straße interessanter aussieht als die andere, und erlaub dir, dabei auch mal in eine Sackgasse zu laufen, das ist kein Fehler, das ist der Deal. Genau so bin ich in Kristinestad am Ende ungeplant am Gästehafen gelandet, obwohl ich eigentlich nur eine kurze Runde drehen wollte, und das war mit Abstand der schönste Zufallsfund des ganzen Tages.

Frag lieber Menschen als Maschinen. Ein Kellner, eine Verkäuferin, jemand an der Bushaltestelle weiß fast immer etwas, das keine App kennt, und das Fragen selbst öffnet oft schon das Gespräch, aus dem später die eigentliche Geschichte wird. In Kristinestad war es eine Frau vor dem alten Kaufmannshaus Lebell, die mir erklärte, dass das Gebäude noch aus dem achtzehnten Jahrhundert stammt und bis heute fast unverändert dasteht, etwas, das ich in keinem Reiseführer gelesen hatte, weil ich gar keinen dabei hatte.

Leg dir eine Zeit- statt eine Ortsgrenze fest. Statt „Ich will zum Hafen“ lieber „Ich laufe jetzt zwei Stunden, egal wohin“, das nimmt den Druck vom Ziel und legt ihn auf den Weg, wo er bei diesem Prinzip eigentlich hingehört.

Und falls doch mal echte Unsicherheit aufkommt, kein Empfang, keine Ahnung mehr, wo man ist, hilf dir mit einem einfachen Anker: eine gespeicherte Offline-Karte nur für den Notfall, nie zum Nachschauen zwischendurch, sondern wirklich nur, wenn es brenzlig wird. Das nimmt der Übung die Angst, ohne ihr den Sinn zu nehmen.

Am Ende bringt dich kein Reiseführer der Welt dorthin, wo der Fischstand mit der besten Lachssuppe steht, die niemand kennt. Das findest nur du selbst, und zwar genau dann, wenn du aufhörst, danach zu suchen.

KEIN DRUCK, VIEL NEUGIER

Wie das finnische Schulsystem echtes Lernen ermöglicht

Als ich das erste Mal einen finnischen Schultag von innen gesehen habe, hab ich ehrlich gesagt kurz nach der Klingel gesucht. Es gab keine. Kinder liefen zwischen zwei Unterrichtsblöcken einfach raus auf den Hof, egal ob es regnete oder die Sonne schien, und kamen fünfzehn Minuten später von selbst wieder rein, ohne dass jemand sie dazu ermahnen musste.

Für mich, aufgewachsen mit deutschem Stundenplan, Fünf-Minuten-Pausen und dem Gefühl, dass jede verschwendete Minute irgendwie schlecht fürs Lernen sein muss, war das ein kleiner Kulturschock. Und gleichzeitig genau der Moment, in dem ich verstanden habe, warum dieses System so oft als Vorbild gehandelt wird, nicht weil es weniger von Kindern verlangt, sondern weil es anders verlangt.



Das eigentliche Prinzip dahinter lässt sich in einem Satz zusammenfassen: Wer neugierig bleibt, lernt automatisch mehr, als wer nur unter Druck pauken muss. In Finnland gibt es in den ersten Schuljahren bewusst keine verpflichtenden Tests und keine Noten. [1] Lehrkräfte beobachten und begleiten stattdessen, statt zu bewerten. Das klingt erst mal nach weniger Anspruch, ist aber genau das Gegenteil, denn ohne die ständige Angst vor der

nächsten Klassenarbeit bleibt im Kopf eines Kindes deutlich mehr Raum für die Frage, die eigentlich zählt: Warum ist das eigentlich so? Genau diese Frage, nicht die richtige Antwort auf ein Arbeitsblatt, ist der Kern von Neugier, und Neugier wiederum ist der zuverlässigste Motor, den es fürs Lernen überhaupt gibt. Wer aus Interesse lernt, behält Dinge länger, als wer nur für die nächste Prüfung büffelt, das ist keine nette Theorie, sondern ziemlich gut belegte Lernpsychologie.

Schon im Kindergarten wird dieses Prinzip vorbereitet. Kinder dürfen ausprobieren, auch mal danebenliegen, ohne dass ein Fehler gleich als Rückschlag gilt. Das ist entscheidend, denn Neugier und Angst vor dem Scheitern schließen sich gegenseitig fast aus. Ein Kind, das fürchtet, für eine falsche Antwort bloßgestellt zu werden, hört irgendwann auf, überhaupt Fragen zu stellen, und genau da beginnt echtes Desinteresse, nicht bei mangelnder Intelligenz.

Spiele ist kein Gegensatz zum Lernen

Was in Deutschland schnell als verlorene Unterrichtszeit gelten würde, ist in Finnland fester Bestandteil des Lehrplans: unstrukturiertes Spiel. Gerade in den ersten Schuljahren verbringen Kinder viel Zeit damit, einfach zu spielen, Rollenspiele zu erfinden, draußen die Natur zu erforschen, mit Materialien zu experimentieren, ohne konkretes Lernziel im Hintergrund. Das mag paradox klingen, funktioniert aber, weil freies Spiel genau die Fähigkeiten trainiert, die späteres, gezieltes Lernen erst möglich machen: Konzentration, Problemlösung, das Aushalten von Frustration, wenn etwas beim ersten Versuch nicht klappt. Ein Kunstprojekt wird nicht benotet, sondern als Raum verstanden, in dem eine eigene Geschichte entstehen darf. Im Schulgarten wird Biologie nicht aus dem Buch gelernt, sondern durchs eigene Anpflanzen und Beobachten verstanden. Mathe taucht beim gemeinsamen Backen auf oder beim Planen eines Ausflugs, weil Zahlen dort plötzlich einen echten Zweck haben, statt nur abstrakt auf Papier zu stehen.

Dahinter steckt eine simple, aber oft unterschätzte Erkenntnis: Wissen, das an eine echte Frage oder ein echtes Bedürfnis geknüpft ist, bleibt hängen. Wissen, das nur für eine Prüfung auswendig gelernt wird, verschwindet meistens kurz danach wieder, ich glaube, das kennt jeder von uns noch aus der eigenen Schulzeit.

Die Lehrkraft als Möglichmacherin

Ein Grund, warum das überhaupt funktioniert, liegt bei den Lehrkräften selbst. In Finnland durchlaufen sie eine fünfjährige Ausbildung inklusive Masterabschluss, genießen ein gesellschaftliches Ansehen, das man sich in vielen anderen Ländern nur wünschen kann, und bekommen im Unterricht enorme Freiheit bei der Wahl ihrer Methoden.[1]

Diese Freiheit ist kein Selbstzweck, sondern die Voraussetzung dafür, dass Lehrerinnen und Lehrer auf die tatsächliche Neugier ihrer Klasse eingehen können, statt stur einen vorgeschriebenen Stoffplan durchzuziehen. Kleinere Klassengrößen kommen dazu, sie machen es überhaupt erst möglich, individuell zu merken, wo ein Kind gerade wirklich hängt, oder woran es gerade besonders interessiert ist, und genau dort anzusetzen.

Was das mit internationalen Vergleichen zu tun hat

In den großen PISA-Vergleichsstudien schneidet Finnland seit Jahren überdurchschnittlich ab, wenn auch der große Vorsprung aus den frühen 2000er-Jahren inzwischen etwas kleiner geworden ist, das gehört zur Ehrlichkeit dazu.[1] Bemerkenswert bleibt trotzdem, wie das Ergebnis zustande kommt: ganz ohne Nachhilfemarathon, ohne das, was man in manchen Ländern liebevoll „Bulimie-Lernen“ nennt, kurz vor der Prüfung alles reinstopfen und danach sofort wieder vergessen. Stattdessen entsteht das Ergebnis über Jahre hinweg aus einer Grundhaltung: Kindern wird zugetraut, aus eigenem Antrieb lernen zu wollen, wenn man ihnen nur den Raum dafür lässt.

Das funktioniert übrigens auch, weil öffentliche Bildung in Finnland konsequent kostenlos ist, von der Grundschule bis zur Universität, inklusive Schulessen und Material,[2] und weil in Bildung insgesamt überdurchschnittlich viel investiert wird, in gut ausgestattete Schulen, kontinuierliche Fortbildung für Lehrkräfte, kostenlose Bibliotheken und offene Werkstätten, sogenannte Makerspaces, in denen Kinder auch außerhalb der Schulzeit weiter herumtüteln können. Lernen endet in Finnland eben nicht mit dem Klingelzeichen, das es ohnehin kaum gibt.



Was sich daraus mitnehmen lässt, auch ohne komplettes Schulsystem umzukrempeln

Man kann das finnische System nicht einfach eins zu eins in ein anderes Land kopieren, dafür sind zu viele Dinge kulturell gewachsen, das gesellschaftliche Ansehen von Lehrkräften, das Vertrauen zwischen Eltern, Schulen und Staat, eine insgesamt geringere soziale Ungleichheit. Was mich an diesem System am meisten überrascht hat, war aber gar nicht die Struktur selbst, sondern wie selbstverständlich alle Beteiligten davon auszugehen scheinen, dass Kinder von sich aus lernen wollen. In Deutschland habe ich eher das Gegenteil erlebt, eine leise Grundannahme, dass Kinder ohne Druck, Kontrolle und Konsequenzen eben nichts täten. Diese Annahme ist es, die in Finnland fehlt, und genau das macht am Ende den Unterschied.

Die Grundidee dahinter lässt sich auch im Kleinen mitnehmen, ganz ohne komplettes Schulsystem umzukrempeln, im eigenen Zuhause, in der eigenen Art, mit Kindern oder auch nur mit sich selbst umzugehen. Fragen wichtiger nehmen als schnelle Antworten, auch wenn das bedeutet, selbst mal zuzugeben, etwas nicht zu wissen.

Ausprobieren vor Bewerten stellen, bei Kindern genauso wie bei sich selbst, wenn man mit fünfunddreißig noch mal etwas komplett Neues anfängt. Und akzeptieren, dass die besten Lernmomente selten dann passieren, wenn man unter Druck steht, sondern fast immer dann, wenn echte Neugier den ersten Schritt macht, egal ob im finnischen Klassenzimmer oder am eigenen Küchentisch.





INSTAGRAM FUNDSTÜCKE

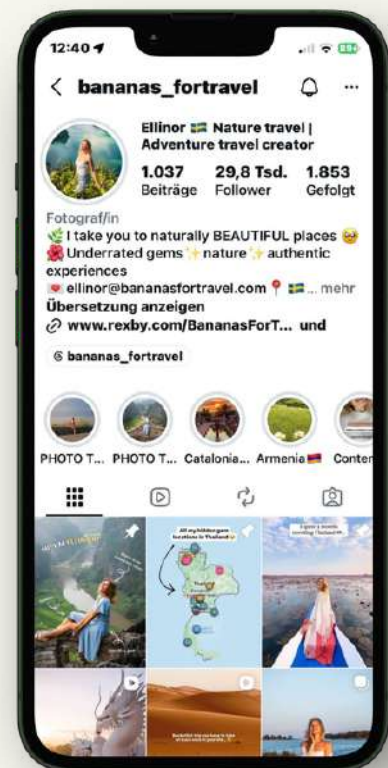
September 2026

@kellylouisekilljoy

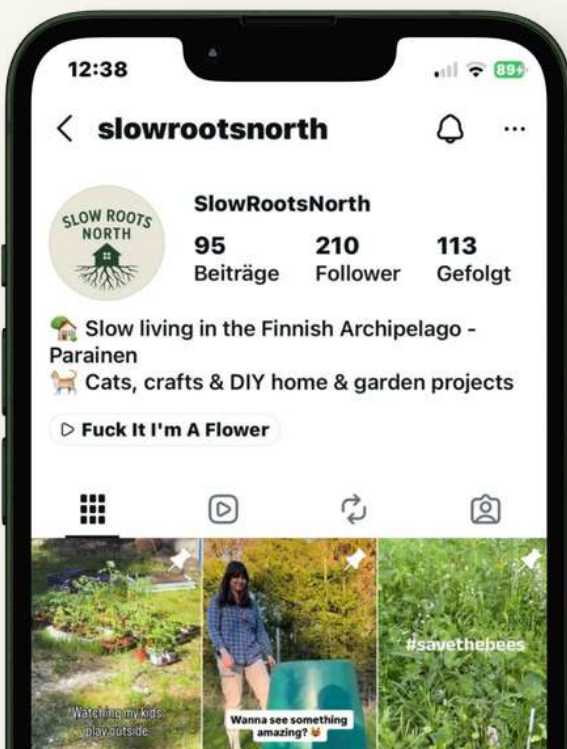


Instagram und Blogs sind für mich wichtige Recherche-Quellen geworden. Hier finde ich Inspirationen und Ideen. Jeden Monat treffe ich auf neue tolle Projekte und Menschen zu den Titelthemen. Die Entdeckungen will ich dir natürlich nicht vorenthalten.

@bananas_fortravel



@slowrootsnorth





BLOGGER FUNDSTÜCKE

September 2020

Laryloves

laryloves.de

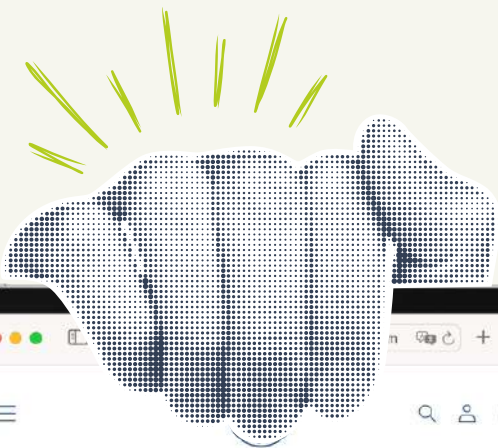


Content- und Lifestyle-Blog von Lary, die Hygge, Rezepte und Reisetipps unter einem gemeinsamen Nenner vereint: das bewusste Genießen kleiner Alltagsmomente. Zwischen Plätzchen-Kollektionen, Rhabarber-Streuselkuchen und Osterbrunch-Inspiration dreht sich hier fast alles ums gute Essen, aber auch um Garten, Zuhause und das Feiern gemütlicher, unaufgeregter Momente. Der Ton ist persönlich und warm, fast wie ein Blick ins eigene Wohnzimmer. Inklusive kleinem Shop mit selbst kuratierten Hygge-Produkten wie Leinenschürzen oder Jahreszeiten-Planern.



Reiseblog von Patrick & Julia mit mittlerweile über 450 kostenlosen Travel Guides, aufgeteilt nach Kontinenten, Ländern und Themen wie Wandern, Vanlife oder nachhaltiges Reisen. Besonders stark sind sie bei außergewöhnlichen Unterkünften. Baumhaus, ausgebauter Zirkuswagen, Weinfass oder Iglu und bei Geheimtipps abseits der üblichen Highlights, von Drei-Zinnen-Wanderungen bis zu Nachtzug-Strecken nach Schweden. Die beiden legen erkennbar Wert auf ehrliche, selbst getestete Empfehlungen statt reiner Bucketlist-Content.

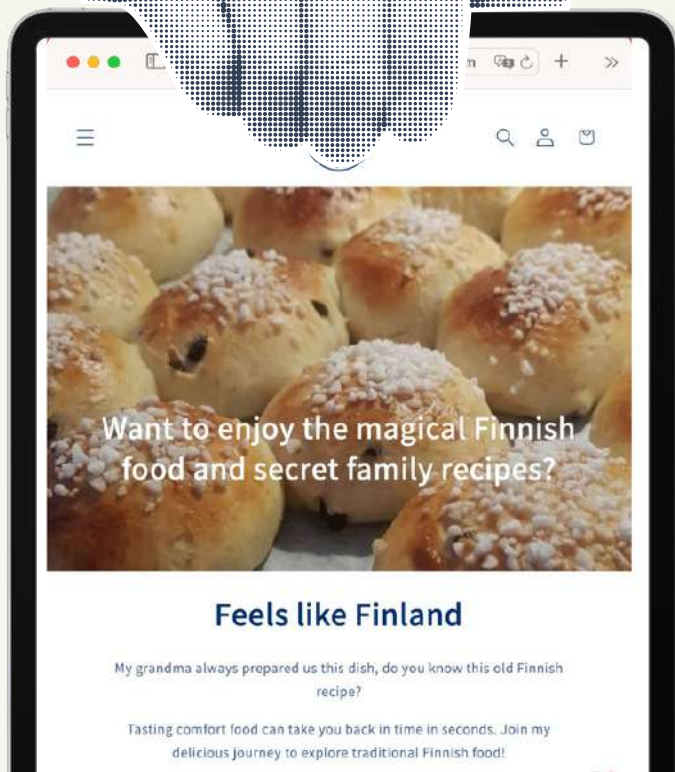
globusliebe.com



Feels like Finland

Englischsprachiger Blog von Tuija, gebürtige Finnin, die seit Jahren ihre Familienrezepte und persönlichen Finnland-Geschichten mit der Welt teilt. Von Mökkapalat-Brownies über Beerenkuchen bis zu echten Mökki-Sommertraditionen und finnischen Weihnachtsbräuchen. Hier trifft kulinarisches Heimweh auf kleine Kulturlektionen, oft mit familiären Anekdoten garniert. Charmant persönlich und ein guter Fund für alle, die sich Finnland nicht nur lesend, sondern auch kochend nach Hause holen wollen.

feelslikefinland.com





**„DER MENSCH, DER
AUFHÖRT ZU FRAGEN,
HAT AUFGEHÖRT ZU
LEBEN.“**

Finnisches Sprichwort

Happy Entertainment AUDIO

Monatslieblinge
September 2020

22 Bahnen

Carolien Wahl

Tilda, Mathematikstudentin und Supermarktkassiererin, jongliert zwischen Studium, Arbeit und der Verantwortung für ihre kleine Schwester Ida, während ihre alkoholranke Mutter das Familienleben erschwert. Ihr einziger Rückzugsort: das tägliche Schwimmen von 22 Bahnen. Als sich die Chance auf eine Promotion in Berlin bietet und Viktor, ein alter Bekannter, wieder auftaucht, steht Tilda vor der Entscheidung zwischen Pflichtgefühl und dem Traum von Freiheit.

NeuroSoul

Dein Podcast über das Nervensystem, Traumawissen & Persönlichkeitsentwicklung

In NeuroSoul verbindet Henrike Wachsmuth fundiertes Wissen über das Nervensystem mit praktischen Impulsen für mehr innere Sicherheit und Selbstregulation. Jede Woche gibt es neue Folgen zu Themen wie Stress, Trauma, Embodiment und Selbstheilung – verständlich, nahbar und mit viel Herz. Perfekt für alle, die Körper und Psyche ganzheitlich verstehen und stärken möchten.



Peace In The Pieces

David Puentes, ISAAK



Happy Entertainment VIDEO



Monatslieblinge
September 2020

The Bear

Chaos in der Küche, Herz auf dem Teller. Diese Dramaserie über einen jungen Sternekoch, der das Sandwich-Lokal seines verstorbenen Bruders übernimmt, serviert dir Stress, Emotionen und Gänsehaut-Momente in Michelin-Qualität.

Gracie's Choice

Ein bewegendes Familiendrama, das unter die Haut geht: Gracie's Choice erzählt die wahre Geschichte eines Teenagers, der Verantwortung übernimmt, wo Erwachsene versagen. Mit starker Besetzung (u.a. Kristen Bell und Anne Heche) und emotionaler Tiefe – ein Film, der zeigt, wie viel Mut in einem einzigen Menschen stecken kann.

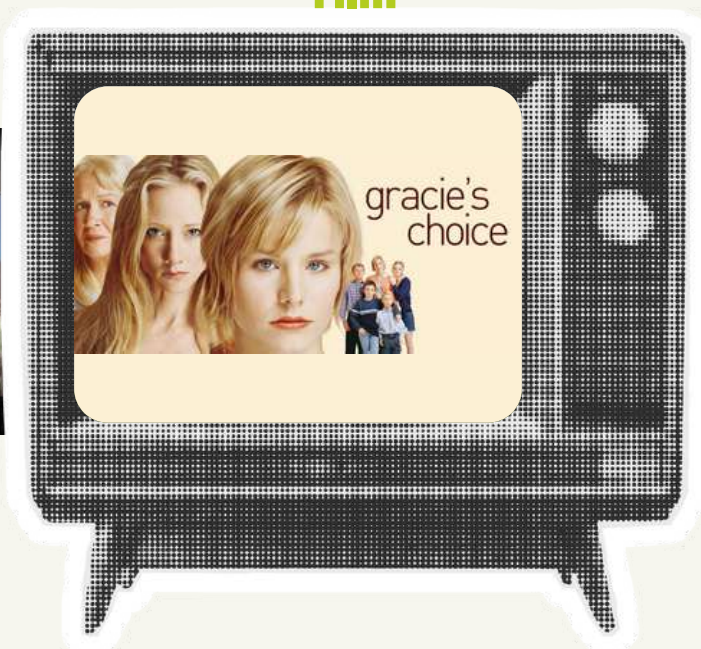
MaiBrain

Reise ins Gehirn – Sinne und Bewusstsein

In dieser ZDF-Dokumentation führt Mai Thi Nguyen-Kim durch die Welt der Neurowissenschaften und erklärt, wie unser Gehirn Sinneseindrücke verarbeitet und Bewusstsein entsteht. Ein unterhaltsamer und lehrreicher Einblick in die Funktionsweise unseres Denkkorgans.

Film

Serie



Dokumentation



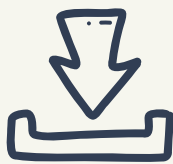
WALLPAPER

September 2026

Auf der Website des Glücksmagazins findest du jede Menge Materialien rund um das Magazin, Glücksforschung und Finnland.

Zugang dazu bekommst du, wenn du dich zum Newsletter anmeldest.

Jeden Monat packe ich neue Wallpaper auf die Seite, die dir auf dem Desktop beim Organisieren helfen und mit einem Monats-Kalender auf Tablet und Smartphone für einen guten Überblick sorgen sollen.



[Zur Download-Bibliothek](#)



QUELLENVERZEICHNIS

Glücksforschung

[1] Deng, Y., Song, D., Ni, J., Qing, H., & Quan, Z. (2023). An overview of reward prediction error and its links with dopamine. *Frontiers in Neuroscience*, 17, Artikel 1171612. <https://www.frontiersin.org/journals/neuroscience/articles/10.3389/fnins.2023.1171612/full>

[2] Kaczmarek, L. D., Kashdan, T. B., & Enko, J. (2024). How curiosity enhances performance: Mechanisms of physiological engagement, challenge and threat appraisal, and novelty deprivation. *Journal of Happiness Studies*, 25(7), Artikel 95. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-024-00816-w>

[3] Shan, Q., Tian, Y., Chen, H., Lin, X., & Tian, Y. (2023). Reduction in the activity of VTA/SNc dopaminergic neurons underlies aging-related decline in novelty seeking. *Communications Biology*, 6, Artikel 1225. <https://www.nature.com/articles/s42003-023-05571-x>

[4] Kaczmarek, L. D., Kashdan, T. B., & Enko, J. (2024). How curiosity enhances performance: Mechanisms of physiological engagement, challenge and threat appraisal, and novelty deprivation. *Journal of Happiness Studies*, 25(7), Artikel 95. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-024-00816-w>

Psychologie

[5] Rüterbories, T., Mecklinger, A., Eschmann, K. C. J., Crivelli-Decker, J., Ranganath, C., & Gruber, M. J. (2024). Curiosity satisfaction increases event-related potentials sensitive to reward. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 36(5), 888–900. https://doi.org/10.1162/jocn_a.02114

[6] Rüterbories et al. (2024), ebd.

[7] Rüterbories et al. (2024), ebd.

[8] Shin, D. D. (2024). Curiosity promotes self-regulated learning and achievement in online courses for students with varying self-efficacy levels. *Educational Psychology*, 44(4), 455–474. [5] Samson, A. C., & Gross, J. J. (2012). *Humor as emotion regulation*

Fitness

[9] Cumming, K. T., et al. (2024). Muscle memory in humans: evidence for myonuclear permanence and long-term transcriptional regulation after strength training. *The Journal of Physiology*, 602(17), 4171–4193.

[10] Halonen, E., Gabriel, I., Kelahaara, M., Ahtainen, J., & Hulmi, J. (2024). Does taking a break matter – Adaptations in muscle strength and size between continuous and periodic resistance training. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*.

[11] Lambrianides, Y., Epro, G., Smith, K. L., Mileva, K. N., James, D. C., & Karamanidis, K. (2022). Impact of different mechanical and metabolic stimuli on the temporal dynamics of muscle strength adaptation. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 36(11), 3246–3255.

Ernährung

[12] Saner, C., Senior, A. M., Zhang, H., Eloranta, A.-M., Magnussen, C. G., Sabin, M. A., Juonala, M., Janner, M., Burgner, D. P., Schwab, U., Haapala, E. A., Heitmann, B. L., Simpson, S. J., Raubenheimer, D., & Lakka, T. A. (2023). Evidence for protein leverage in a general population sample of children and adolescents. *European Journal of Clinical Nutrition*, 77(6), 652–659. <https://www.nature.com/articles/s41430-023-01276-w>

[13] Porcari, C. Y., Cambiasso, M. J., Mecawi, A. S., Caeiro, X. E., Antunes-Rodrigues, J., Vivas, L. M., & Godino, A. (2022). Molecular neurobiological markers in the onset of sodium appetite. *Scientific Reports*, 12, Artikel 14224. <https://www.nature.com/articles/s41598-022-18220-w>

[14] Priyamvada, D. (2024, 27. Dezember). Fact check: Do chocolate cravings indicate magnesium deficiency? THIP Media. <https://www.thip.media/health-news-fact-check/fact-check-do-chocolate-cravings-indicate-magnesium-deficiency/96252/>

Entspannung

[15] Witkowski, S. (2018, 16. Februar). How sound and smell cues can enhance learning while you sleep. *Smithsonian Magazine*. <https://www.smithsonianmag.com/science-nature/how-sound-and-smell-cues-can-enhance-learning-while-you-sleep-180968180/>

[16] Witkowski, S. (2018, 16. Februar). How sound and smell cues can enhance learning while you sleep. *Smithsonian Magazine*. <https://www.smithsonianmag.com/science-nature/how-sound-and-smell-cues-can-enhance-learning-while-you-sleep-180968180/>

[17] Chatterjee, R. (2024, 10. März). 5 insights from Jon Kabat-Zinn on mindfulness and social change. NPR. <https://www.npr.org/sections/health-shots/2024/03/10/1236802998/mindfulness-mbsr-jon-kabat-zinn-public-health>

[18] Vidal, V., Barbuzza, A. R., Tassone, L. M., Brusco, L. I., Ballarini, F. M., & Forcato, C. (2022). Odor cueing during sleep improves consolidation of a history lesson in a school setting. *Scientific Reports*, 12, Artikel 10350. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-14588-x>

[19] Weng, L., Yu, J., Lv, Z., Yang, S., Jülich, S. T., & Lei, X. (2025). Effects of wakeful rest on memory consolidation: A systematic review and meta-analysis. *Psychonomic Bulletin & Review*, 32(5). <https://doi.org/10.3758/s13423-025-02665-x>

[20] Datta, K., Bhutambare, A., V. L., M., Narawa, Y., Srinath, R., & Kanitkar, M. (2023). Improved sleep, cognitive processing and enhanced learning and memory task accuracy with Yoga nidra practice in novices. *PLOS ONE*, 18(12), Artikel e0294678. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0294678>

[21] Swart, J., & Janeke, C. (2022). Investigating the influence of expressive writing exercises on the working memory of middle adolescents and young adults in South Africa. *South African Journal of Psychology*, 52(2), 227–237. <https://doi.org/10.1177/00812463211043450>

Work-Life-Balance

[22] Zurn, P. (2022, 21. September). How to keep kids curious – 5 questions answered. *The Conversation*. <https://theconversation.com/how-to-keep-kids-curious-5-questions-answered-189512>

[23] Zurn (2022), ebd.

[24] Whatley, M. C., Murayama, K., Sakaki, M., & Castel, A. D. (2025). Curiosity across the adult lifespan: Age-related differences in state and trait curiosity. *PLOS ONE*, 20(5), Artikel e0320600. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0320600>

[25] Whatley et al. (2025), ebd.

Lifestyle

[26] Nguyen, Q. N., & Doan, D. T. H. (2025). Beyond comprehensible input: A neuro-ecological critique of Krashen's hypothesis in language education. *Frontiers in Psychology*, 16, Artikel 1636777. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1636777>

[27] Teymouri, R. (2024). Recent developments in mobile-assisted vocabulary learning: A mini review of published studies focusing on digital flashcards. *Frontiers in Education*, 9, Artikel 1496578. <https://doi.org/10.3389/feduc.2024.1496578>

Reisen

[28] Navas-León, S., Pérez-Moreno, P. J., Santín Vilariño, C., & Díaz-Milanés, D. (2025). Revalidation of the Curiosity and Exploration Inventory-II (CEI-II) using network analysis. *Frontiers in Psychology*, 16, Artikel 1514959. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1514959>

[29] Sun, H., & Yao, L. (2025). Unraveling the charm of unplanned travel: Beyond impulsiveness to multiple values. *Journal of Hospitality and Tourism Management*, 63, 43–53. <https://doi.org/10.1016/j.jhtm.2025.03.005>

[30] Mieli, M. (2023). Planned serendipity: Exploring tourists' on-site information behaviour. *Current Issues in Tourism*, 27(6), 988–1002. <https://doi.org/10.1080/13683500.2023.2197198>

Finnland

[31] Finnish National Agency for Education (OPH). (o. D.). Basic information about primary and lower secondary education. <https://www.oph.fi/en/education-and-qualifications/basic-information-about-primary-and-lower-secondary-education>

[32] Finnish National Agency for Education (OPH). (2022). Finnish education in a nutshell. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Finnish_education_in_a_nutshell_1.pdf

[33] Finnish Government. (2023, 5. Dezember). PISA 2022: Performance fell both in Finland and in nearly all other OECD countries. <https://valtioneuvosto.fi/en/-/1410845/pisa-2022-performance-fell-both-in-finland-and-in-nearly-all-other-oecd-countries>

[34] Finnish National Agency for Education (OPH). (o. D.). Basic information about primary and lower secondary education. <https://www.oph.fi/en/education-and-qualifications/basic-information-about-primary-and-lower-secondary-education>

Happiness COMMUNITY

Newsletter- Abonnent!

Hol dir außerdem noch mehr Inhalte und
Materialien aus der Download Bibliothek.
Den Zugang bekommst du als

NEWSLETTER ABONNENT



@ohomagazin



@ohomagazin



@ohomagazin

IMPRESSUM



Informationspflicht laut § 5 TMG.

Daniela Kropp info@ohomagazin.de

Berufsbezeichnung:
Content Creator | Wellbeing Professional

Die nächste Ausgabe des
Glücksmagazins gibt es
ab dem

02. November 2026



ohoi! magazin