



Kolumne

Jenseits der Komfortzone

April 2012. In meiner Zeit als Gastdozent an der Universität Tokio besuchte mich mein Vater. Eines Abends beim Essen gestand ich ihm, dass ich mich beruflich manchmal überfordert und nicht gut genug fühlte. Er hörte wie immer aufmerksam zu und sagte: «Manu, man sollte immer mehr wollen, als man kann.» Mein Empfinden sei durchaus positiv, da es mich ansporne, über mich hinauszuwachsen und dazuzulernen. Die Weisheit von Generationen in einem prägnanten Satz.

Der russische Psychologe Lew Wygotski formulierte diese Erkenntnis in seiner Theorie zur kognitiven Entwicklung als «Zone der nächsten Entwicklung» (ZPD). Es gibt Dinge, die ich allein lernen kann. So komme ich beim Radfahren ohne fremde Hilfe aus. Bei anderen Tätigkeiten ist das nicht möglich. Salsa etwa ist für mich ein Buch mit sieben Siegeln. Würde ich mich daran wagen, wäre es zunächst eine Qual, und man würde mich vermutlich auslachen. Doch mit entsprechender Anlei-

tung könnte ich es wohl lernen. Wygotski zufolge wächst und entwickelt man sich nur, wenn man etwas lernt, das man noch nicht kann. Allein allerdings wird man die betreffende Fähigkeit nicht erwerben – doch mit Hilfe eines Experten kann man seine Fertigkeiten entwickeln. Irgendwann könnte dann sogar ich Salsa tanzen. Frei nach besagter generationenalter Weisheit müssen die eigenen Ambitionen die derzeitigen Fähigkeiten übersteigen.

Wie können wir uns nun gemäss Wygotskis Erkenntnissen steigern?

Erstens durch produktive Unzufriedenheit. Geben Sie sich nicht mit dem zufrieden, was Sie schon können. Verlassen Sie Ihre Komfortzone. Kanalisieren Sie diese produktive Unzufriedenheit, um an neuen Kompetenzen zu feilen. Das ist anstrengend. Das kann auch mal schiefgehen. Doch Sie werden sich so aus eigener Kraft weiterentwickeln.

Zweitens: Akzeptieren Sie produktives Unbehagen. Ständig zu kämpfen, ist nicht angenehm. Aber sagen Sie sich, dass ein Misserfolg oder Zweifel völlig in Ordnung sind. Auf Ihre Einstellung kommt es an. Denken Sie daran, dass diese Lage durchaus positiv ist – schliesslich sind Sie dabei, zu lernen und über sich hinauszuwachsen. Je mehr Sie die Situation akzeptieren und sich trotz allem wohl fühlen, desto schneller kommen Sie voran.

Drittens: Lernen Sie aus produktivem Scheitern. Kämpfen und Scheitern allein bringen keine neuen Erkenntnisse. Und nur die richtige Einstellung genügt auch nicht. Scheitern wird erst dann produktiv, wenn man sich an Experten wendet, mit anderen zusammenarbeitet und ein Netzwerk aus Gleichgesinnten aufbaut und pflegt.

Das ist natürlich leichter gesagt als getan. Mein Vater war davon überzeugt, dass dies der richtige Weg sei – von einfach war indes nie die Rede.



Manu Kapur ist Professor für Lernwissenschaften an der ETH Zürich. Zuvor lehrte und forschte er in Hongkong und Singapur. Diese Kolumne widmet er seinem Vater, der im vergangenen Jahr verstarb. → www.manukapur.com