

Wolfgang Reiber

Was Opi dir noch sagen wollte

Ein kleiner Wegbegleiter fürs Größer- und Erwachsenwerden

Für Mia, Lea, Amy, Fay und Sammy



© 2023 Wolfgang Reiber

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:
tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg,
Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter: Wolfgang Reiber, Schwarzbachstrasse 16, 60529 Frankfurt, Germany.

Bevor es losgeht

Nachdem ich vor einigen Jahren meine aktive Zeit als Managementtrainer und Coach beendet hatte, stellte ich überrascht fest, dass ich eine Menge Freizeit habe. Schön, dachte ich, dann kannst du dich jetzt mehr um deine inzwischen fünf Enkelkinder kümmern. Bloß, was soll ich ihnen anbieten? Dummerweise verfüge ich kaum über Fähigkeiten, die Großväter eigentlich haben sollten. Ich kann nicht musizieren, nicht malen, nur schlecht basteln und handwerkern. Und gärtnern kann ich auch nicht. Alles Aktivitäten, die ich in Jahrzehnten nicht praktiziert und sträflich vernachlässigt habe. Mit anderen Worten, als Opi (wie mich meine Enkelkinder nennen) bin ich nur bedingt brauchbar.

Eine frühere Kollegin brachte mich auf die Idee. Sie erzählte von einem kleinen Buch, das ihr kürzlich in die Hände gefallen war, irgendwas von Männern, die ihren Kindern die Welt erklären. Nun, die Welt (oder bescheidener: einen kleinen Teil davon) habe ich viele Jahre lang erwachsenen Führungskräften und Fachexperten erklärt. Was liegt deshalb näher, als zu versuchen, einen Teil davon für Kinder verständlich zu machen. Das vorliegende Buch ist das Ergebnis dieses Versuches. Einige Briefe, wie ich die einzelnen Kapitel genannt habe, sind Auftragsarbeiten meiner Enkel und teilweise auch von deren Mutter, andere stammen inhaltlich tatsächlich aus meinem Fundus vergangener Seminarveranstaltungen.

Damit ist mein oben genanntes Manko nicht beseitigt. Aber ich habe wenigstens ein paar Pluspunkte bei den Kindern erwerben

können. Und bei all den anderen Aktivitäten werde ich wohl weiter üben müssen.

Die Briefe habe ich im Laufe des ersten Halbjahres 2023 meinen Enkelkindern nacheinander mitgebracht. Zumindest bei den älteren stießen sie auf das gewünschte Interesse. Bei den jüngeren hoffe ich, dass es noch kommen wird. Ich denke, dass sich die Texte für junge Menschen etwa zwischen 10 und 16 Jahren eignen.

Später kam ich auf die Idee, einen Verlag zu suchen, der alle Briefe in ein kleines Büchlein packt, weil es doch sein kann, dass auch andere Kinder und Jugendliche an den Themen Interesse finden können. Falls dies der Fall sein sollte, würde ich mich sehr freuen.

Frankfurt am Main, den 20.08.2023

Wolfgang Reiber

Inhaltsverzeichnis

Für die Schule	8
Vom Lernen – Teil 1: Was lernen?	9
Vom Lernen – Teil 2: Richtig lernen	14
Vom Referate halten – Teil 1: Die Vorbereitung	19
Vom Referate halten – Teil 2: Die Durchführung	25
In der Gruppe	31
Von Anführern und Mitläufern	32
Vom Gut-miteinander-auskommen.....	38
Vom guten ersten Eindruck.....	42
Vom Miteinander-sprechen – Teil 1: Wie man sich ganz schnell missverstehen kann	48
Vom Miteinander-sprechen – Teil 2: Was man auch ohne Worte so alles mitteilt	54
Vom Sich-gut-streiten	60
Vom recht haben	65
Vom Gut-diskutieren und Sich-nicht-klein-machen-lassen.....	71
Rüstzeug	77
Von der Zeit und dem Älter werden.....	78
Von der Zukunft	84
Von der Kraft der Zuversicht	90
Von der Verantwortung	97
Vom Respekt	102

Vom Selbstvertrauen und innerer Stärke	108
Vom Glücklich- und Zufriedensein	115
Vom Geld	123
Vom Weltraum, den Wissenschaften und dem lieben Gott – Teil 1: Weltraum, Quanten und die Wissenschaft	129
Vom Weltraum, den Wissenschaften und dem lieben Gott- Teil 2: Spiritualität und Religion.....	135
Zum Autor	140

Für die Schule

Vom Lernen – Teil 1: Was lernen?

Macht dir lernen Spaß? Vermutlich kommt es darauf an. In Situationen, in denen dir lernen Spaß macht, was ist es genau? Und was nicht? Unter welchen Umständen fällt es dir leicht zu lernen und wann nicht? Was bedeutet lernen überhaupt und warum ist es so wichtig?

Das sind eine Menge Fragen, die nicht so leicht zu beantworten sind. Mit diesem und dem nächsten Brief möchte ich versuchen, ein paar Antworten darauf aus meiner Sicht zu finden.

Lernen ist für Kinder und Jugendliche so etwas wie ihr **Beruf**. Morgens aufstehen, sich fertig machen, losgehen, in der Schule sitzen, danach wieder nach Hause fahren und später vielleicht noch etwas weiterarbeiten. So ähnlich ist es für Erwachsene auch, wenn sie ihrer Arbeit nachgehen. Und auch Erwachsene haben in ihrem Beruf Spaß genauso wie Ärger. Erwachsene gehen arbeiten, damit sie zusammen mit ihren Lieben möglichst schön wohnen, gut essen, sich angemessen kleiden, ab und zu in Urlaub fahren können usw. Kinder und Jugendliche gehen in die Schule, um all das später auch zu können. Allerdings: Lernen ist noch viel mehr als gut in der Schule zu werden.

Tatsächlich lernen wir unentwegt, wir können gar nicht anders. Ich bin jetzt über 70 Jahre alt und lerne immer weiter. Gerade versuche ich, etwas von meinem Wissen, das ich früher Erwachsenen vermittelt habe, in verständlicher Form an dich weiterzugeben. Ich hoffe, dass ich dabei mit der Zeit besser werde. Ich lerne auch immer mehr, wie ich mit meinem verdammt

Computer klarkomme. Oder ich lerne, mich trotz einer entzündeten Sehne im Fuß einigermaßen gut bewegen zu können.

Du merkst, lernen kann sehr unterschiedlich sein. Du lernst deinen Körper gut zu gebrauchen, zum Beispiel wenn du Tennis spielst, schwimmst oder Fahrrad fährst. Du lernst dich zu verhalten, zum Beispiel wenn du fremden Menschen begegnest (freundlich zu grüßen), wenn du mit deiner Familie am Tisch beim Essen sitzt (ordentlich zu sitzen und nicht so herumzuhampeln), oder wenn du dich mit anderen streitest (miteinander sprechen anstatt zu schlagen, herumzuschreien oder wegzulaufen). Vieles lernen wir nebenbei, ohne dass wir es direkt merken und ohne, dass wir uns besonders anstrengen. Du hast einfach so sprechen gelernt. Du kannst malen, und zwar besser, als du es mit 3 Jahren konntest. Du kannst vielleicht inzwischen komplizierte Legohäuser bauen und noch vieles mehr. Und überall kannst du immer noch besser werden, wenn du das willst. Allerdings musst du dir umso mehr Mühe geben, je besser du schon bist.

Weil wir alle **mit unterschiedlichen Kräften und Talenten** auf die Welt gekommen sind, fällt uns manches leichter als anderes. Und weil keiner von uns dieselben Erfahrungen macht wie ein anderer, lernen wir nicht dasselbe. Dadurch werden wir verschieden. Gut so. Man könnte sagen, wir sind das, was wir in unserem bisherigen Leben gelernt haben. Durch Lernen wurden wir geformt und zu der Person, die wir geworden sind, nämlich zu einem einzigartigen Kunstwerk. Nun kann man sich davon überraschen lassen, wie sich dieses Kunstwerk im Laufe der Zeit zufällig entwickelt. Klüger kommt es mir aber vor, dabei selbst

Hand anzulegen und sich zu überlegen, was man noch lernen und worin man besser werden möchte.

Einiges ist vorgegeben, zum Beispiel in den **Lehrplänen** an Schulen. Dabei handelt es sich um Grundwissen, das jedes Mädchen und jeder Junge mit der Zeit draufhaben sollte. In guten Schulen ist das schon eine Menge und gutes Rüstzeug für später. Blöde ist, dass Lernen auch ganz schön nervig und anstrengend sein kann. Gut dagegen ist das Gefühl hinterher, wenn man feststellt, dass es funktioniert hat. Gelerntes gibt uns das Gefühl, gut zurechtzukommen, und das wiederum verschafft uns Selbstvertrauen. Mit anderen Worten: Auch wenn lernen manchmal viel Mühe und Selbstbeherrschung (Disziplin) verlangt, lohnt es sich! Beim Lernen durchhalten fällt leichter, wenn du eine Idee davon hast, was du später einmal können und wissen möchtest und wie du später überhaupt einmal sein willst. Natürlich ist deine Idee von dir in der Zukunft nicht endgültig und jederzeit wieder veränderbar. Wichtig ist aber, dass du überhaupt eine Idee davon hast.

Bei manchen Fächern fällt einem das Lernen leicht. Sie liegen einem, weil man eine spezielle Begabung oder Talent dafür hat. In der Regel macht das Lernen dort auch am meisten Spaß. Wenn man darin aber richtig gut und noch besser werden will, muss man sich trotzdem anstrengen. Nicht immer hat man darauf Lust, aber selbst die besten Wissenschaftler, Künstler, Maler, Musiker oder Sportler sagen, dass sie trotz ihres Talents ganz viel gearbeitet haben, um so gut zu werden, wie sie sind. Spätestens dann, wenn man deutliche Lernfortschritte bei sich selbst beobachten kann, wird die

Anstrengung aber mit Stolz und einem rundum guten Gefühl belohnt.

Auf die Gebiete, die uns nicht so liegen, haben wir normalerweise von vornherein weniger Lust. Trotzdem sollten wir uns auch dort Mühe geben, gut abzuschneiden. Allzu große Einseitigkeiten sind meistens schlecht. Trotzdem habe ich dort, wo ich gut war, als Schüler mehr Gas gegeben - zum einen, weil ich es lieber tat, und zum anderen, weil ich auf diesen Gebieten gut bleiben wollte. Grundsätzlich und längerfristig ist es auf alle Fälle klug, mehr in seine **Stärken** als in seine Schwächen zu investieren. Stelle dir vor, du würdest dein Leben lang danach streben, überall dort, wo du nicht so gut bist, aufzuholen, und du würdest dadurch kaum mehr dazu kommen, etwas für den Erhalt deiner Stärken zu tun - du wärest am Ende überall Durchschnitt, auch dort, wo du eigentlich viel besser sein könntest. Das wäre schade und so etwas wie Verschwendung von deinem Talent. Besser ist es, seine Begabungen als Geschenk und als Auftrag zu verstehen und das Bestmögliche daraus zu machen.

Nun ist es leider nicht immer ganz offensichtlich, wofür man begabt oder talentiert ist und wofür nicht. Natürlich geben einem die Bewertungen in der Schule wichtige Hinweise. Auch die Rückmeldungen von Eltern, Geschwistern oder Freunden sind wichtig. Trotzdem ist es schon vorgekommen, dass Menschen erst im Erwachsenenalter festgestellt haben, dass sie verblüffend einfach eine Fremdsprache lernen, Geschichten erfinden, richtig gut malen, basteln oder sonst etwas können. Das ist schön, aber auch schade, weil die damit verbundene Freude erst so spät beginnt.

Wenn du herausfinden willst, was dir besonders gut liegt, frage zuerst dein Gefühl. Woran hast du Spaß, was ist dir nicht nur einmal gut gelungen, wofür hast du Beifall bekommen? Zwar kann Beifall täuschen. Als ich klein war, fanden meine Eltern, dass ich ungewöhnlich gut rechnen könne. Bald fühlte ich mich wie ein kleines Wunderkind. In der Schule war ich deshalb in Mathe besonders aufmerksam und fleißig. Die Schulnoten waren dementsprechend gut. In den Fremdsprachen dagegen galt ich als wenig begabt. Das zeigten meine Noten und natürlich auch mein Desinteresse. Einige Jahre später wechselte ich die Schule und im ersten Jahr waren meine Noten in Englisch besser als in Mathe. Später drehte sich das wieder um, aber trotzdem denke ich heute, dass es hinsichtlich meiner Begabung gar keine größeren Unterschiede zwischen Sprachen und Mathe gibt. Ich hätte für Sprachen einfach mehr tun sollen. So musste ich als Erwachsener mit über 40 Jahren mühselig nachholen, was ich früher versäumt hatte.

Es ist gut, mit den eigenen Möglichkeiten ein wenig zu experimentieren. Dadurch kannst du ein besseres Gefühl für deine Stärken entwickeln. Wenn du etwas ausprobierst, solltest du aber eine Zeit lang dabeibleiben und nicht sofort nach einem ersten kleinen Misserfolg aufstecken. Hartnäckigkeit, Neugierde und Zuversicht sind ganz wichtige Tugenden, wenn es ums Lernen geht.

Ich wünsche dir dabei viel Erfolg!

Vom Lernen – Teil 2: Richtig lernen

Kinder sind in der Schule unterschiedlich gut, na klar. Talente und Begabungen sind verschieden, die Kinder sind nicht alle gleich fleißig, sie bekommen zu Hause nicht dieselbe Unterstützung und lernen auf verschiedene Weisen. Wie man lernt, hat große Auswirkungen auf den Lernerfolg. Manche Kinder lernen zum Beispiel am besten, wenn sie zuhören - der Lehrerin, den Eltern oder zur Not auch sich selber, indem sie sich selbst etwas vorsagen. Wieder andere müssen sehen, also etwas lesen oder ein Bild betrachten. Noch einmal andere versuchen, den Lehrstoff zu malen, das heißt, in ein Bild zu bringen, oder etwas Passendes zu basteln. Hast du eine Idee, wie das mit dir ist? Auf welche Weise kannst du am besten verstehen und dir die Sachen merken?

Zu wissen, auf welche Weise man am besten lernt, hilft sehr, nicht nur in der Schule, sondern auch später. Man kann sich dann nämlich die passenden Lerntechniken aussuchen oder selbst welche erfinden. Davon gibt es viele. Einige Lerntechniken, mit denen ich gut zurechtgekommen bin, habe ich in diesem Brief für dich zusammengetragen.

Um es vorwegzunehmen: Meine Lieblingslerntechniken sind ein aufgeräumter Schreibtisch, feste Lernzeiten und -orte, Dinge konkret machen mithilfe von Beispielen und Geschichten, frisch Gelerntes anderen vortragen, Eselsbrücken bauen, die wichtigsten Punkte aufschreiben und Pausen nicht vergessen.

Es ist wichtig, wie, aber auch, wo man lernt, an welchem **Arbeitsplatz**. Dort sollte es ruhig und gemütlich sein, einigermaßen

aufgeräumt und ordentlich. Wenn neben dem Buch und den Schulheften tausend andere Sachen herumliegen, lenkt das ab und verführt ständig dazu, sich mit etwas anderem als mit dem Lernen zu beschäftigen. Wirklich konzentrieren kann man sich immer nur auf ein einziges Thema. Mehrere Dinge gleichzeitig tun, ist genau betrachtet gar nicht möglich. Wenn jemand sagt, dass er oder sie Vieles zur selben Zeit machen kann, meint die Person eigentlich, dass sie blitzschnell von einer Aktivität zur anderen wechseln kann. Das ist manchmal gut und wichtig, zum Lernen aber völlig ungeeignet. Wenn ich mich nicht auf eine Lernsache konzentrieren kann, dann verstehe ich die Zusammenhänge schlecht und kann mir die Dinge kaum merken. Aus diesem Grund ist es auch keine gute Idee, ein Tablet oder das Handy in der Nähe zu haben.

Ein Tipp, der mir geholfen hat, ist die **Verwendung von Ritualen**, d.h. der Wiederholung von immer gleichen Vorgängen. Du kennst das: morgens den Wecker hören, aufstehen, Zähne putzen, anziehen und so weiter – jeden Tag dasselbe. Wenn du darauf achtest, wirst du viele Alltagsrituale entdecken können. Rituale bedeuten Beständigkeit und Sicherheit, vor allem aber sparen sie Energie und Aufmerksamkeit, weil man sich nicht jedes Mal neu entscheiden muss, was als Nächstes zu tun ist. Für das Lernen helfen Rituale ebenfalls. Lernen fällt leichter, wenn es möglichst immer ungefähr zur selben Zeit stattfindet (Frage: Hast du dir schon einmal überlegt, wann deine beste Lernzeit ist?) und am selben Platz. Dann weiß man sofort, jetzt ist Lernen dran. Die Konzentration fällt leichter.

Der nächste Punkt: Wenn du dich mit einem speziellen Thema beschäftigst, hilft es, sich das Ganze möglichst bildlich oder wie in

einem Film vorzustellen. Suche **Beispiele** oder am besten gleich **eine ganze Geschichte** dazu. Wenn es um das richtige Verstehen geht, erzähle die Beispiele oder Geschichten deiner Lehrerin, deinen Eltern oder Geschwistern, um zu checken, ob sie passen. Frage auch selbst nach guten Beispielen.

Umgekehrt kannst du auf diese Weise auch deine Lücken herausfinden: Wenn ich mir etwas merken oder einfach nur überprüfen wollte, ob ich einen Stoff richtig verstanden habe, trug ich das Gelernte anderen vor, egal ob sie das gerade hören wollten oder nicht. Hier war ich gnadenlos. Für mich war dies die beste Methode, Wissens- und Verständnislücken zu entdecken. Meistens sind sie mir selbst aufgefallen, manchmal sagten mir meine ungefragten Zuhörer, dass sie das eine oder andere nicht plausibel fanden.

Wenn es ums Merken geht, helfen uns Geschichten und Bilder umso mehr, je verrückter und lustiger sie sind. Lachen kann ein mächtiger Gedächtnishelfer sein. **Eselsbrücken** nennt man Verbindungen zwischen dem, was man behalten möchte und dem, was man passend dazu erfindet. Zum Beispiel konnte ich mir als Schüler lange nicht merken, dass man „nämlich“ nicht mit h schreibt, obwohl das ä etwas gedehnt gesprochen wird. Erst nachdem ich den Satz gehört hatte: „Wer nämlich mit h schreibt, ist dämlich“, waren die Probleme verschwunden. Oder ich konnte mir den Namen eines Kollegen lange nicht merken. Er hieß „Tausendmüller“. Nachdem ich mir den Mann bildlich als ächzenden Müller mit vielen Mehlsäcken auf dem Rücken und tausenden um ihn herum vorgestellt hatte, fiel mir sein Name jedes Mal sofort ein, wenn ich ihn um die Ecke kommen sah.

Eine andere Idee, um sich Dinge besser merken zu können, ist das **Aufschreiben** der wichtigsten Punkte. Wenn ich etwas nur ganz schlecht behalten konnte, habe ich mir einen Zettel geholt und das verflixte Wort oder den verflixten Zusammenhang einfach aufgeschrieben, meistens in Stichworten. Oder – bitte behalte das Geheimnis für dich – ich habe mir für eine Klassenarbeit Spickzettel geschrieben und in meinen Sachen versteckt. Gebrauchte habe ich sie dann nicht mehr, weil alles in meinem Kopf schon abgespeichert war.

Zu den wichtigsten Lerntechniken gehören auch **Pausen**. Nach vielleicht 30 Minuten findet unser Gehirn, dass es jetzt erst einmal reicht. Abwechslung muss her, allerdings nicht mit dem Tablet oder mit gerade herumliegenden Spielsachen. Stattdessen hilft Bewegung. Im Haus oder der Wohnung spazieren gehen, einmal herumflitzen, ein Rad schlagen, die Treppe hoch und runter wetzen oder etwas Ähnliches. So etwas genießt unser Gehirn nach einer anstrengenden Session, in der es um Verstehen und sich merken geht. Danach meldet es sich wieder fit.

Lerntechniken gibt es so viele, wie es Kinder und Erwachsene gibt. Sicherlich hast du noch mehr in deinem Repertoire. Überlege einmal, mit welchen Tricks hast du noch gearbeitet? Was hat zuletzt gut funktioniert?

Leider bleibt es trotz guter Lerntechniken oft schwer, manche Dinge richtig zu begreifen und zu beherrschen. Vor allem, wenn sie neu sind. Hiervon solltest du dich nicht verrückt machen lassen. Versuche auch beim Lernen locker und lustig zu bleiben. Niemand ist perfekt, Fehler passieren auch den Besten, und du hast oft

bewiesen, dass du es drauf hast. Lache den Lernstoff einfach aus, wenn er dir ganz sperrig in die Quere kommt und vertraue darauf, dass du ihn letzten Endes doch besiegen wirst.

Ich wünsche dir dabei und beim Finden und Anwenden deiner ganz persönlichen Lerntechniken viel Erfolg!

Vom Referate halten – Teil 1: Die Vorbereitung

Als Schüler und Jugendlicher habe ich sehr ungern Referate gehalten. Ich hatte Angst davor, mich zu blamieren – weil ich damals ein ziemlich scheuer Geselle war. Vielleicht bin ich das auch heute noch ein wenig. Merkwürdig ist, dass später Referate und kleine Vorträge zu halten ein wichtiger Teil meines Berufslebens geworden ist. Angst hatte ich dann keine mehr, höchstens hin und wieder etwas Lampenfieber, wenn es für mich um etwas Wichtiges gegangen ist.

Auch du wirst in deinem Leben sehr wahrscheinlich häufig vor anderen Menschen stehen und ihnen in strukturierter Form etwas vortragen. Mit diesem und dem nächsten Brief möchte ich dir dafür ein paar Tipps und Ideen mitgeben, die sich in meiner Praxis bewährt haben.

Referate halten ist für dich vielleicht schon heute nichts Besonderes mehr. Sicherlich bist du auch gut darin. Überlege einmal, auf welchen Vortrag bist du besonders stolz? Und was genau hat dabei so gut geklappt? Kannst du auch sagen, weshalb?

Nach meiner Erfahrung spielen 3 Faktoren für den Erfolg des Referats eine entscheidende Rolle:

Erstens muss der **Inhalt** passen, das heißt, es muss in der Sache richtig sein, er muss zur Überschrift bzw. zum Thema passen und für die Zuhörer interessant und irgendwie von Bedeutung sein. Das Referat hältst *du*, es gehört dir und ist deine Leistung, für die du am Ende Applaus verdient hast. Aber der Grund dafür, dass du das

Referat hältst, sind die anderen im Raum, die Adressaten. Letztlich entscheiden sie, ob das Referat gut war oder nicht, ganz egal, wieviel Mühe du dir gegeben hast.

Ob die Adressaten dein Referat gut finden, hat zweitens mit der **Form** zu tun, in die du das Referat gebracht hast. Damit ist die Struktur oder Gliederung gemeint. Das, was du sagen willst, verstehen deine Zuhörer leicht, wenn die Inhalte gut aufgebaut und miteinander verbunden sind. Wer nur erzählt was ihr gerade in den Kopf kommt, spontan und ohne jede Vorbereitung, läuft Gefahr, dass sie niemand richtig versteht. Dann kann sie tausendmal Recht haben – es merkt nur niemand.

Der dritte Faktor, der darüber entscheidet, ob deine Zuhörer das Referat gut finden, bist **du selber**. Es geht hier um die Frage, *wie* du dein Referat vorträgst. Machst du es interessant? Und wirkst du überzeugt von dem, was du sagst, oder merkt man, dass dir das Ganze eher lästig ist? Je stärker du zeigst, dass du das Thema gut findest und du gerne vor der Gruppe stehst, desto wahrscheinlicher werden die anderen im Raum denken, dass es sich lohnen wird, dir zuzuhören.

In diesem Brief möchte ich für dich die Erfolgsfaktoren eins und zwei etwas genauer ansehen. Über den Erfolgsfaktor drei – wie du am besten dein Referat vorträgst – schreibe ich in meinem nächsten Brief.

Der inhaltliche Teil startet mit der Vorbereitung. Dazu gehört zunächst das **Recherchieren und Einsammeln** von Tatsachen, Argumenten und Ideen. Danach musst du abgrenzen: Was gehört