

Und wieder haben sie einem das Mikrofon abgedreht. Mit den in der emotionalen Schlussrede. Gnadenlos. Wer überzieht, fliegt. So einfach ist die Regel. Markus Eistert steht hinter der Bühne und weiß, dass auch er gegen die Zeit kämpfen wird. Fünf Minuten hat er, um eine Fachjury von dem Thema zu überzeugen, das er sich für seinen Vortrag ausgesucht hat. Es soll um lebenslanges Lernen gehen. Besser gesagt, um die Frage: Wie kann es „geistig fit in die Kiste“ gehen? Ein leicht provokanter Titel für einen kurzen Vortrag, über dessen Inhalt Eistert eigentlich stundenlang referieren könnte. An diesem Tag bleiben ihm nur 300 Sekunden.

Einen nicht zu verachtenden Teil davon hat er für das Atmen eingeplant. Für Pausen, die es ihm, aber auch seinen Zuhörern ermöglichen sollen, innezuhalten. „Die Pausen sind das wichtigste Element in einem Vortrag. Es geht gar nicht darum, dass man möglichst viel sagt“, wird er nach seinem Auftritt erklären.

Eistert sagt in den 300 Sekunden kein Wort zu viel, kein Wort zu wenig. Das Mikrofon ist ihm nicht abgedreht worden. Der gebürtige Frankfurter hat beim „Internationale Speaker Slam 2026“ in Dresden Publikum und Fachjury überzeugt. Er wurde mit dem Speaker Excellence Award ausgezeichnet. 200 Mitbewerber aus 24 Nationen sind zu dem Wettbewerb, bei dem Vortragsart- und -inhalt bewertet werden, angetreten. Oft sprechen die Referenten über Persönlichkeitsentwicklung. Hin und wieder auch über Marketing-Strategien.

Dass er mit der Frage, wie sinnvolles Lernen auch für Mitarbeiter von Unternehmen aussehen kann, siegreich gewesen sei, habe mit der Alltagstauglichkeit des Themas zu tun, ist er sich sicher. „Wir alle sind doch totaler Reizüberflutung ausgesetzt“, sagt er. „Man muss ständig flexibel sein – auch im Beruf.“ Die Welt drehe sich schneller, wer nicht bereit sei, dazuzulernen und mit der Zeit zu gehen, der werde abgehängt. Eine Sorge, die viele ältere Arbeitnehmer, aber auch Arbeitgeber umtreibt.

Wie aber lernen, wenn die Schulzeit schon lange zurückliegt und auch damals Frontalunterricht nicht unbedingt die Antwort hätte sein sollen? Seine 300 Sekunden Bühnenzeit hat Eistert genutzt, um Lust darauf zu wecken, sich geistig fit zu halten. „Es geht darum, so

# Lernen bis zum letzten Atemzug

**FRANKFURT** Viele Erwachsene müssen das Lernen neu lernen. Das zumindest sagt Markus Eistert. Für seinen Vortrag „Geistig fit in die Kiste“ ist er mit dem Speaker Excellence Award ausgezeichnet worden.

*Von Marie Lisa Kehler*

effektiv und hirngerecht wie möglich zu lernen – auch im Alter.“ Neugierig zu bleiben sei nicht nur eine persönliche, sondern eine gesellschaftliche und wirtschaftliche Notwendigkeit, wie der 60 Jahre alte Unternehmer sagt.

Dass Eistert es von der Bühne aus gelingt, die Aufmerksamkeit der Zuhörer zu bündeln, hat er einem anspruchsvollen, mitunter auch schwierigen Publikum zu verdanken. Viele Jahre hat der Hesse, der mittlerweile in Baden-Württemberg lebt, als Medizinproduktberater gearbeitet und hunderte Vorträge vor Ärzten gehalten. „Ärzte sind unwillige Lerner“, sagt er. Die Fortbildungen seien immer abends gewesen, viele der Teilnehmer nach einem langen Tag in Kliniken und Praxen müde. „Es war nicht einfach, ihre Aufmerksamkeit zu bekommen.“

Die harte Schule hat ihn Selbstbewusstsein gelehrt. Denn wer verschüchtert auftritt, der gewinnt keine Zuhörer. Aber wer zu selbstbewusst daherkommt,

der verliert das Gefühl für sein Publikum. Es kommt auf die Zwischentöne an. Und auf perfekte Vorbereitung: Aufmerksamkeit, weiß Eistert, ist eine wertvolle Ressource, die es zu umgarnen gilt.

Fokussiert, wach, seine eigenen drei goldenen Regeln der Vortragskunst im Hinterkopf: „Sofort fesseln. Atmen. Supergeilen Abschluss finden.“ So tritt er auch an diesem Abend in Dresden ins Rampenlicht. Ein Konzept, das funktioniert. Mit der Auszeichnung in der Hand ist Eistert plötzlich gefragt in der rasch wachsenden Speaker-Szene.

Noch ist vieles Neuland für den Geschäftsführer einer Unternehmensberatung, der Vorträge zum Thema „Lernen“ vor der kleinen Belegschaft einer Versicherung ebenso hält wie vor Tausenden Zuhörern eines Großkonzerns. Ziel sei es immer, jeden Einzelnen im Raum zu ermutigen, sich auf neue Lerninhalte und -methoden einzulassen. Auch den Herrn hinten links, der doch eigentlich gerade heimlich Fußballergebnisse checken

wollte, oder die Dame in der dritten Reihe, die gerade eine Nachricht an die beste Freundin schreibt.

Die Frage, wie effektives Lernen und geistige Fitness auch im Berufsleben aussehen können, beschäftigt viele Unternehmen. Die Kosten für Fort- und Weiterbildung steigen seit Jahren, wie beispielsweise eine Erhebung des Instituts der Deutschen Wirtschaft aus dem Jahr 2023 zeigt. Die Befragung der Unternehmen wird jeweils im Abstand von drei Jahren gemacht. Im Schnitt 20,3 Stunden haben Beschäftigte in Weiterbildungen investiert – das sind laut Studienvergleich rund zehn Prozent mehr als 2019.

Die Weiterbildungsinvestitionen lagen laut der Umfrage, an der sich 953 Unternehmen beteiligt haben, durchschnittlich bei rund 1350 Euro je Mitarbeiter. Insgesamt gab die Wirtschaft 46,4 Milliarden Euro für Weiterbildung aus, 2,3 Prozent mehr als 2019. Viel Geld. Aber laut Eistert ist oft gar nicht klar, inwiefern sich diese Investitionen auch auszahlen und



**Nie zu alt:** Markus Eistert will Menschen animieren, sich neue Lerninhalte zu erschließen.

Foto Lucas Bäuml

nehmen gibt, um erlerntes Wissen zu verankern. „Dass Unternehmen Weiterbildungen oft nicht strategisch anbieten, sehen wir an vielen Punkten“, sagt die Sprecherin.

Angebote alleine vorzuhalten, reiche nicht aus, ist sich auch Eistert sicher. Es müsse darum gehen, Erlerntes zu verinnerlichen, um es in einem nächsten Schritt auch anzuwenden. Er hofft, mit seinen Vorträgen auch eine Lernmethode, die 66-Minuten-Lernformel, bekannter zu machen, die ihm selbst geholfen habe, sich neue Inhalte zu erschließen. Japanisch beispielsweise. Aktuell habe er sich zum Ziel gesetzt, die Sprache zu sprechen. „Erwachsene lernen anders als Kinder“, sagt er. Die Aufmerksamkeitspanne sei im Alter einfach nicht mehr so hoch. Nach elf Minuten sei oft schon Schluss. „Wiederholen, wiederholen, wiederholen bringt nichts.“

Themen, so sagt er, müssten also in Lernhappen unterteilt werden. Elf Minuten lernen, Pause, elf Minuten lernen, Pause. Nie mehr als sechs Einheiten je Tag. Das Lernziel von 66 Minuten müsse nicht als starre Vorgabe verstanden werden. In der Praxis können die 66 Minuten, aufgeteilt in sechs Lernblöcke, beispielsweise innerhalb eines Workshops, über einen Tag verteilt oder auch über mehrere Tage hinweg absolviert werden. Entscheidend ist laut Eistert weniger die exakte Zeit, sondern die Lernlogik dahinter: kleine Einheiten, aktives Verarbeiten und klug gesetzte Wiederholungen.

Was für die Vortragskunst gilt, hat nach Angaben Eisterts auch in der Lernmethodik seine Berechtigung: „Die Pausen sind fast genauso wichtig wie der Inhalt. Aber die elf Minuten dürfen knackig sein.“ Keine Ablenkung durch das Smartphone, kein Aufstehen, um sich einen Kaffee zu holen.

Dafür gilt: Lerne – und rede darüber. „Ich kann Lernwissen am besten wiedergeben, indem ich es jemandem erkläre“, sagt er. „Und zwar so vereinfacht, dass es ein Achtjähriger verstehen kann.“ Und wenn kein Achtjähriger zur Hand ist, der mit vielen „Warums“ und „Wiesos“ dazu zwingt, immer weiter zu vereinfachen? „Dann muss das Spiegelbild dran glauben.“ Hauptsache, der Lerninhalt wird in eigenen Worten wiedergegeben. „So verankert man es im Gehirn und es bleibt hängen“, sagt Eistert, der sich seine Neugier immer bewahrt hat: „Man muss gehirngerecht werden in meiner Altersklasse.“