

**CHRISTIANE  
STENGER**

**campus**

**LASSEN SIE  
IHR HIRN  
NICHT  
UNBEAUF SICHTIGT!**

**GEBRAUCHSANWEISUNG  
FÜR IHREN KOPF**

**NEUES  
VON DER  
GEDÄCHTNIS-  
KÜNSTLERIN**



Am Anfang werden Ihnen diese *merkwürdigen* Bilder vermutlich wie purer Unsinn vorkommen, aber bald werden Sie merken, dass Informationen so in null Komma nix in Erinnerung bleiben.



## Was haben das Hirn und ein junger Hund gemeinsam?

Unser Gehirn ist unfassbar komplex, faszinierend, leistet jeden Tag Erstaunliches, aber es hat auch ein paar grundsätzliche Macken, die wir kennen sollten.

Erstens ist das Gehirn gegenüber dem Körper sehr *egoistisch*. Das muss es auch sein, um uns am Leben zu erhalten, weshalb es sich auch immer »vordrängt«, wenn es um seine Energieversorgung geht. Aber manchmal gaukelt es uns auch etwas vor. So suggeriert es uns beispielsweise, etwas unbedingt haben zu wollen, weil es selbst süchtig nach Belohnung ist. Zweitens ist das Gehirn *faul*. Es versucht immer, den bequemsten Weg zu gehen, um möglichst energieeffizient zu arbeiten. Man weiß ja nie, was noch

kommt! Darüber hinaus ist es ein *Gewohnheitstier*, denn es liebt alles, was ihm vertraut ist. Deshalb stehen wir oft neuen Wegen skeptisch gegenüber und müssen ab und an mal ein ernstes Wörtchen mit unserem Gehirn reden, um ausgetretene Pfade zu verlassen. Viertens möchte das Gehirn immer die *Kontrolle* über alles haben, was als Kontrollzentrum des Körpers natürlich auch nicht ganz unsinnig ist. Darüber hinaus ist es sehr *leichtgläubig*. Allein dadurch, dass wir eine Tatsache mehrmals hören, halten wir sie für wahr, wie zahlreiche Studien belegen. Das belegen auch zahlreiche Studien! In der Psychologie nennt man dieses Phänomen den »Wahrheitseffekt«. Ebenso halten wir langfristig Aussagen für wahr, die wir nur in Form einer Frage gehört haben, da unser Gehirn über kein geeignetes Format für die besondere Abspeicherung von Fragen verfügt. Sechstens ist es harmoniebedürftig und will unbedingt *gemocht werden* oder zumindest mit anderen Menschen interagieren. Zu guter Letzt ist unser Gehirn unfassbar *neugierig* und dadurch unglaublich leicht *ablenkbar*.

All diese Eigenschaften besitzt es, damit es uns gut geht. Manchmal schießt es dabei aber ein wenig über das Ziel hinaus. Im Prinzip verhält sich unser Gehirn wie ein junger Hund, der neugierig alles ausprobiert, spielen will und danach gemütlich und faul einfach nur rumliegt. Deswegen sollten wir ganz besonders gut auf unser Gehirn aufpassen und herausfinden, wie wir am besten »gemeinsam« klarkommen.

## **Genialität? – Es ist noch nicht zu spät!**

Wie wir inzwischen wissen, befindet sich unser Gehirn in einem stetigen Wandlungsprozess. Schon jetzt ist mein Gehirn nicht mehr dasselbe wie zu Beginn meiner Schreibung an diesem Buch, und auch Ihr Gehirn wird nach dem Lesen dieses Buches nicht mehr das alte sein! Das liegt zum einen daran, dass Sie dank dieses Buches so unglaublich viel Neues erfahren und lernen, was Ihr Leben positiv verändern wird. Ein weiterer Grund ist, dass alles, was wir während unseres Lebens entdecken, wahrnehmen oder erleben, Einfluss auf

Struktur und Funktion unseres Gehirns nimmt. Diesen Vorgang bezeichnet man als *Plastizität*, und er führt dazu, dass unser Gehirn lebenslang formbar ist. Und dies ist in einer sich verändernden Welt, in der immer schon diejenigen überlebten, die sich am besten anpassen konnten, natürlich sinnvoll. Alles, was wir erleben oder lernen, führt zu neuen Verknüpfungen zwischen Gehirnzellen. Genauer gesagt, zur *Synaptogenese*, der Neubildung, Um- und auch Rückbildung von Nervenzellverbindungen, den *Synapsen*. Damit liegt die Vize-Dschungelkönigin von 2014, Larissa Marolt, mit ihrem höchst philosophischen Satz »I hab mi selbst noch nicht an mich gewöhnt«<sup>3</sup> goldrichtig. Wie auch, wenn wir uns ständig verändern.

Das Gute an diesem kontinuierlichen Wandlungsprozess ist, dass wir bis ins hohe Alter noch fast alles erlernen und unser Verhalten ändern können, wenn wir es richtig anstellen! Nicht, dass es je Zweifel gegeben hätte, aber nun ist es auch neurowissenschaftlich belegt. Hurra!

Wir haben es also selbst in der Hand, unser Gehirn zu formen und somit auch genialer zu werden. Hierzu braucht es aber Fleiß, Leidenschaft und sehr viel Disziplin.

Wollen Sie eine Fähigkeit zur Perfektion führen? Dafür gibt es eine ziemlich einfache Gebrauchsanweisung: Üben Sie mit Leidenschaft und Begeisterung 10 000 Stunden! Das sind in zehn Jahren etwas mehr als drei Stunden Übung am Tag. Und sonntags ist dann sogar frei! Diese Fleißarbeit in Verbindung mit Spaß und Konzentration ist eine nahezu sichere Methode, sich auch mit einer durchschnittlichen Begabung alle möglichen Fähigkeiten auf professionellem Niveau anzueignen, egal ob es sich um das Erlernen eines Instruments, künstlerische Ambitionen, Wasserskifahren oder wissenschaftliche Gebiete handelt. Zu dieser Erkenntnis kam der schwedische Psychologe Anders Ericsson von der Florida State University.<sup>4</sup>

Untersuchungen der Lebensläufe herausragender Komponisten zeigen, dass die bahnbrechenden schöpferischen Leistungen bei den meisten von ihnen auch erst nach einer Übungszeit von etwa 10 000 Stunden auftraten. Nur wenige wie Mozart oder Paganini brauchten für ihr »Genie-Trainingslager« nur neun Jahre.

Mit diszipliniertem, zielgerichtetem Üben kann man also Wunderkinder en masse hervorbringen. China ist ein Beispiel dafür:

Dort spielen schätzungsweise 50 Millionen Menschen professionell Klavier, darunter Tausende Kinder, die wir als Wunderkinder bezeichnen würden.<sup>5</sup>

Für mich sind diese 10 000 Stunden leider keine Option. Ich schaffe es ja bisher noch nicht einmal, drei Stunden am Tag an diesem Buch zu arbeiten. Mir würde es erstmal reichen, mein Gehirn besser zu verstehen. Hierzu brauche ich eine andere Strategie, denn ich will ja vor allem konzentrierter arbeiten, effektiver und gleichzeitig entspannter werden. An dieser Stelle stellt sich auch die Frage, wie wichtig Intelligenz ist, um diese Ziele zu erreichen. Was ist Intelligenz überhaupt?

## Intelligenz im Doppelpack

Die Unterscheidung zwischen *kristalliner* und *fluiden Intelligenz* wurde 1971 von dem Psychologen Raymond Cattell formuliert, um die Gehirnfunktionen zu veranschaulichen.

Kristalline Intelligenz umfasst all das, was wir im Laufe unseres Lebens erlernen, also mittels unserer Erziehung, dazu gehören auch unsere kulturelle Prägung, unser faktisches Wissen, aber auch all die anderen Fähigkeiten, die wir erwerben, vom Dreiradfahren bis zum Nordic Walking. Diese kristalline Intelligenz können wir tatsächlich durch Aneignung neuen Wissens oder Trainieren neuer Fertigkeiten nicht nur beibehalten, sondern noch bis ins hohe Alter steigern. So kann man auch mit über 50 Jahren Olympiasieger im Curling werden, mit 80 noch schwimmen, tanzen und Chinesisch lernen und auch mit über 90 Jahren noch Spaß am Tischtennispielen oder an Spielekonsolen haben.

**Die Visualisierung der kristallinen Intelligenz:** Den Begriff der *kristallinen Intelligenz* können Sie sich sehr gut merken, indem Sie sich vorstellen, Sie wären ein **Kristall**-Forscher und hätten sich mit viel Zeit und Mühe das gesamte aktuelle Wissen zu Tropfsteinkristallen erarbeitet.

Das alles sind gute Argumente, um dem Sprichwort »Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr« etwas entgegenzusetzen. Dennoch beinhaltet dieses Sprichwort auch sehr viel Wahrheit. Es ist höchst wichtig, allen Kindern eine möglichst gute Bildung zu ermöglichen, die sich an den Interessen und Leidenschaften des Kindes orientiert. In dieser frühen Phase werden die Grundsteine für das spätere Leben gelegt. Je mehr Kinder sich ausprobieren und beweisen können, desto mehr Synapsen entstehen im Gehirn und umso größer werden damit die Chancen, das eigene Potenzial später im Leben voll auszuschöpfen. Auch wenn Sie als Kind selbst nur für ein paar Wochen eine Gitarre oder einen Tennisschläger in den Händen gehalten oder auf einem Surfbrett gestanden haben, werden Sie diese Fähigkeiten als Erwachsener viel schneller erlernen. Und wenn Sie schon als Kind entdeckt haben, wie spannend ein Museumsbesuch sein kann, wird Ihnen auch später das Tor zur Kunst weiter offen stehen. Haben Sie als Kind schon durch Lob der Eltern Selbstbewusstsein aufbauen können, werden Sie auch später selbstbewusster durchs Leben gehen. Geben Sie deshalb Ihren Kindern so viele Möglichkeiten sich auszuprobieren, wie es nur geht!

Aber auch im erwachsenen Alter sind wir in der Lage, uns neue Kenntnisse und Fähigkeiten anzueignen. Wahrscheinlich werden wir keine Weltmeister mehr im Turnen, und den Nobelpreis werden wir auch nicht mehr verliehen bekommen. Aber wer weiß? Es gibt so vieles, was wir tatsächlich noch erreichen können, auch wenn das viel anstrengender ist, als wenn wir schon als Kind damit begonnen hätten. »Für das, was Hänschen nicht lernt, braucht Hans sehr viel länger oder lernt es tatsächlich nicht mehr.« Mit diesem Sprichwort könnte ich mich deutlich besser anfreunden. Auch van Gogh fing ohne eine akademische Ausbildung erst im Alter von 27 Jahren als Autodidakt an zu malen. Mit dem Pinseln von Sonnenblumen hat der Herr van Gogh also seine kristalline Intelligenz gesteigert.

Als *fluide* oder *flüssige Intelligenz* bezeichnet man die Fähigkeit, Probleme zu lösen und logisch zu denken. Hierzu zählen die Effizienz unserer Denkprozesse und somit auch unsere Veranlagungen wie zum Beispiel die Nervenleitgeschwindigkeit unseres Gehirns.