

Das Geheimnis des Talents basiert auf revolutionären Entdeckungen rund um die Neuronenmembran Myelin, die für viele Gehirnforscher heute der Heilige Gral des Lernens ist. Der Grund ist einfach. Jede unserer Fähigkeiten – egal, ob wir Baseball oder Bach spielen – entsteht in Verknüpfungen von Nervenzellen, die einen elektrischen Impuls weitergeben wie ein Telefonnetz ein Signal. Die Aufgabe des Myelins besteht darin, die Nervenzellen zu umhüllen wie eine Plastikisolierung ein Kupferkabel und auf diese Weise dafür zu sorgen, dass sich das Signal nicht verliert, sondern im Gegenteil verstärkt und beschleunigt. Wenn wir die Schaltkreise unseres Gehirns richtig betätigen – wenn wir üben, den Baseballschläger zu schwingen oder eine Note zu spielen –, dann legt sich das Myelin in neuen Schichten um die entsprechenden Gehirnzellen und sorgt auf diese Weise dafür, dass wir immer schneller und besser werden. Je dicker die Myelinschicht, desto besser die Isolierung, und umso schneller und präziser werden unsere Bewegungen und Gedanken.

Myelin ist gleich aus mehreren Gründen wichtig. Es ist universell: Jeder kann es entwickeln, und zwar nicht nur in der Kindheit, während der es am effektivsten wächst, sondern im Verlauf des ganzen Lebens. Es unterscheidet nicht: Sein Wachstum fördert alle erdenklichen geistigen und körperlichen Fähigkeiten. Es ist nicht wahrnehmbar: Wir können es weder sehen noch fühlen, wir können sein Wachstum nur in seinen scheinbar magischen Auswirkungen erkennen. Aber vor allem bietet uns das Myelin ein neues Verständnis dessen, was eine Fähigkeit überhaupt ist: *Eine Fähigkeit ist eine Biomembran, die sich um Gehirnzellen legt und in Reaktion auf bestimmte Signale wächst.*

Je mehr Zeit und Energie wir darauf verwenden, in der richtigen Art und Weise zu lernen – je länger wir uns also in der Clarissa-Phase aufhalten und die richtigen Schaltkreise mit den richtigen Signalen aktivieren –, desto größer die Fähigkeiten, die wir erwerben, oder anders gesagt, desto größer die Menge an Myelin, die wir bilden. Jeder Lernprozess und jede Talentschmiede funktioniert nach demselben Muster, gleichgültig wie unterschiedlich sie nach außen hin aussehen. Oder um es mit den Worten des Neurologen und Myelinforschers George Bartzokis zu sagen: »Jede Fähigkeit, ob Sprache, Musik oder Be-

wegung, besteht aus lebendigen Schaltkreisen, und diese Schaltkreise wachsen nach ganz bestimmten Regeln.«

Um diese Regeln zu verstehen, werden wir auf den folgenden Seiten die besten Fußballer, Bankräuber, Violinisten, Piloten, Künstler und Skateboarder der Welt kennenlernen. Wir besuchen einige außergewöhnliche Talentschmieden, die ihren Erfolg Rezepten verdanken, von denen selbst die erfolgreichen Talente keine Ahnung haben. Wir begegnen Naturwissenschaftlern, Trainern, Lehrern und Talentforschern, die uns verraten, wie wir neue Fähigkeiten erlernen. Und wir erfahren, wie wir diese Informationen konkret für uns umsetzen und dieses Potenzial für uns und unsere Kinder nutzen können.

Es mag uns merkwürdig vorkommen, dass ein einfacher biologischer Mechanismus für den Lernprozess verantwortlich sein soll, zumal es um so immens unterschiedliche Fähigkeiten geht. Aber andererseits besteht die ganze Vielfalt des Lebens auf unserem Planeten auf gemeinsamen, anpassungsfähigen Mechanismen. Ein Mammutbaum unterscheidet sich zwar von einem Rosenstrauch, doch beide bedienen sich der Photosynthese. Ein Elefant hat zwar scheinbar wenig mit einer Amöbe gemeinsam, doch beide verwenden denselben Zellstoffwechsel zur Energiegewinnung. Tennisspieler, Sänger und Maler haben auf den ersten Blick wenig Gemeinsamkeiten, doch sie alle verbessern ihre Koordination, Geschwindigkeit und Präzision, indem sie die Schaltkreise ihres Gehirns trainieren und sich an das Gesetz des Talents halten – mit anderen Worten: indem sie Myelin bilden.

Dieses Buch besteht aus drei Teilen: aktives Lernen, Initialzündung und Meistertrainer. Jeder dieser drei Teile entspricht einem grundlegenden Baustein des Talents. Zusammen sind diese drei Bausteine der Schlüssel zum Erlernen jeder neuen Fähigkeit. Fehlt einer, verlangsamt sich der Prozess. Wirken sie jedoch zusammen, und sei es nur für sechs Minuten, beginnt ein Prozess der Veränderung

TEIL 1



AKTIVES LERNEN

KAPITEL 1

IN DER LERNZONE

Aus Fehlern wird man klug.

Spruchwort

HARVARD IN DER WESTENTASCHE

Im Dezember 2006 begann ich meine Reise an kleine Orte, die Talente am Fließband hervorbringen.¹ Meine Reise begann in einer baufälligen Tennishalle in Moskau und führte mich im Laufe der nächsten vierzehn Monate auf einen Fußballplatz im brasilianischen São Paulo, eine Musikschule in Dallas, eine Schule in Kalifornien, eine heruntergekommene Musikschule in den Bergen des Bundesstaates New York, eine baseballverrückte Karibikinsel und eine ganze Reihe weiterer Orte, die so klein und bescheiden sind und gleichzeitig so außergewöhnlich viele Talente von Weltrang hervorbringen, dass ein Freund sie als »Westentaschen-Harvards« bezeichnete.

Diese Reise stellte mich vor einige Herausforderungen. Nicht die geringste davon bestand darin, sie meiner Frau und vor allem meinen Kindern so überzeugend wie möglich zu erklären. Ich beschrieb sie daher als eine wissenschaftliche Expedition, ähnlich wie die großen Forschungsreisen des 19. Jahrhunderts. Ohne mit der Wimper zu zucken verglich ich meine Recherche mit Charles Darwins Entdeckungsfahrt auf der *Beagle* und erklärte, warum ich an diesen kleinen, abgelegenen Orten die Wirkungsweise von allgemeingültigen Gesetzen und Kräften beobachten konnte wie in einer Petrischale. Meine Kinder schienen mir meine Erklärung abzunehmen, zumindest zunächst.

Später hörte ich zufällig, wie meine zehnjährige Tochter Katie ihren jüngeren Geschwistern geduldig erklärte: »Papa geht auf Schatzsuche. So ähnlich wie bei einer Geburtstagsfeier.«