

Ulrich Bien

Trainiere. Dein. Gedächtnis.



Ulrich Bien

# **Trainiere. Dein. Gedächtnis.**

Alles im Kopf

Zahlen, Namen, Fakten

Merktechniken und viele  
praktische Übungen

**humboldt**

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86910-481-2 (Print)

ISBN 978-3-86910-585-7 (PDF)

Der Autor: Ulrich Bien ist Gedächtnistrainer und Experte für effektives Lernen und Arbeiten. Außerdem ist der Autor Lehrbeauftragter an der Universität Eichstätt mit den Schwerpunkten Erwachsenenbildung und Pädagogik.

Originalausgabe

© 2011 humboldt

Eine Marke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

[www.schluetersche.de](http://www.schluetersche.de)

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

Autor und Verlag haben dieses Buch sorgfältig geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Covergestaltung: DSP Zeitgeist GmbH, Ettlingen

Innengestaltung: akuSatz Andrea Kunkel, Stuttgart

Illustrationen: Michael Fröhlich, Hannover

Titelfoto: Getty Images / John Lund

Satz: PER Medien+Marketing GmbH, Braunschweig

Druck: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

Hergestellt in Deutschland.

Gedruckt auf Papier aus nachhaltiger Forstwirtschaft.

# Inhalt

<b>Eine Legende: Der Schilderwald</b> .....	7
<b>Herzlich willkommen im Anders-Denken!</b> .....	9
Hereinspaziert ins Hirn! .....	9
Denken ist gesund (und erlaubt) .....	13
Erfolg beginnt im Kopf .....	17
Der IQ im Test – oder: Wie ist schlau? .....	20
Lernen Sie doch, was Sie wollen! .....	22
Ab jetzt bitte merken? .....	26
Das Lernen vor dem Lernen .....	30
Angenehme Nebeneffekte .....	31
Alles nur eine Frage der Technik! Oder: Auch Rätsel helfen beim Lernen .....	33
Umdenken ist die Antwort .....	36
<b>Von Sinnen, Sinn, Willen und Wollen</b> .....	39
Zen des Lernens .....	39
Die Liebe zum Detail .....	42
Konzentration: Auf dem Punkt .....	50
Von Sinnfragen und Spaßfaktoren .....	58
Paradies Schule .....	65
<b>Richtiges Lernen: Im Grunde ganz einfach</b> .....	68
Schauen, bis man sieht .....	68
Starke Kopf-Gemälde .....	77
Wissen konstruieren: Denk-Autobahnen für Renn-Esel .....	80
Knoten im Kopf .....	87
Wer nicht fragt ... ..	96
Fremdsprachen: Vokabeln vokabelieren .....	100

Das jüngste Gesicht . . . . .	107
Wer bin ich? . . . . .	107
Schau mir ins Gesicht, Kleines! . . . . .	110
Überall, nur nicht im Kopf . . . . .	115
Ja, wo merken Sie denn? – Richtig erinnern . . . . .	117
Merk-Zwischenstopp: Listenwahnsinn und Tabellenirrsinn . .	119
<b>Um die Ecke denken . . . . .</b>	<b>125</b>
Nummer einfach . . . . .	125
Huhn plus Schi gleich Ufo . . . . .	130
Kopfstand: Verbildern rückwärts . . . . .	137
Unaussprechlich . . . . .	142
Feuer ohne Rauch und Hitze . . . . .	153
Bunt beklebt . . . . .	154
Denk-Standards . . . . .	157
<b>Masse ist klasse . . . . .</b>	<b>160</b>
Volles Haus: Römische Räume . . . . .	162
Abenteuerliches Merken: Die Geschichten-Methode . . . . .	168
Denken auf schnellen Wegen: Routen . . . . .	172
<b>Wissen macht schlau, aber nicht weise . . . . .</b>	<b>183</b>
Wie geht's weiter? . . . . .	185
<b>Mehr? Mehr! – Anhang . . . . .</b>	<b>187</b>
Links rum – Informationen im Netz . . . . .	187
Blätterwissen – Bücher . . . . .	188
<b>Randnotizen . . . . .</b>	<b>190</b>
Dank! . . . . .	190
<b>Register . . . . .</b>	<b>191</b>

# Eine Legende: Der Schilderwald

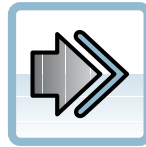
Folgende Symbole werden Sie in diesem Buch zu sehen bekommen. Hier die Erklärung, was hinter den Zeichen steht:



**Aufgabe**



**Auflösung**



**Weiterführende  
Übung**



**Experiment**

- **Aufgabe (Zahnräder):** Hier ist Ihr Kopf gefragt! Lösen Sie die Aufgaben mit den jeweils vorgestellten Merktechniken.
- **Auflösung (geöffnetes Schloss):** Die Lösung oder – je nach Aufgabe – mindestens ein paar gute Hinweise darauf, wie Sie die Fakten der Merkaufgabe erfolgreich in den Kopf bekommen. Auch Tipps zum Ausbau der Merktechniken finden Sie an diesen Stellen.
- **Weiterführende Übung (Pfeil):** Jede Menge mehr Beispiele, was Sie mit der gleichen oder einer ähnlichen Technik lernen können. Trainieren und probieren Sie damit, ob die vorgestellten Merktechniken in Ihrem Gehirn optimal funktionieren.
- **Experiment (Reagenzglas):** Spüren Sie am eigenen Kopf, zu welchen Leistungen Ihr Gehirn fähig ist. Die Versuche sind nicht unbedingt wissenschaftlich fundiert, aber dafür umso erhellen-der – und garantiert ungefährlich!



Tipp



Link

- **Tipp (Glühbirne):** Tipps und Tricks rund um das Lernen an sich und die kleinen und großen Merkprobleme des Alltags.
- **Link (@-Zeichen):** Internet-Adressen für Webseiten und Videos mit praktischen Hinweisen, Hintergrundinformationen, Studienergebnissen, Hirn-Experimenten, Software und viele andere Quellen der Schlauheit.
- **QR-Code:** Neben den Internetadressen im Text finden Sie dieses Symbol. Mit Hilfe Ihres internetfähigen Kamera-Handys oder Smartphones können Sie einfach diese QR-Codes (QR = Quick Response) nutzen. Dazu halten Sie das Display Ihres Smartphones über diesen Code, fotografieren/scannen diesen und schon erscheint die Internetseite – ohne umständliches Eintippen der Internetadresse. (Zum Scannen der QR-Codes ist auf den meisten Smartphones die Reader-Software bereits vorinstalliert, andernfalls können Sie sich diese aus dem Internet herunterladen; siehe Herstellerangaben. Für iPhone und iPad z. B. <http://itunes.apple.com/de/app/scan/id411206394?mt=8>) Sollte Ihr Handy nicht standardmäßig über einen QR-Code-Reader verfügen, finden Sie unter anderem auf [www.neoreader.com](http://www.neoreader.com) oder [www.i-nigma.com](http://www.i-nigma.com) kostenlose Reader-Software. Achtung: Nicht für alle Handy-Modelle ist ein entsprechender QR-Code-Reader verfügbar.



Muster QR-Code: [humboldt.de](http://humboldt.de)

# Herzlich willkommen im Anders-Denken!

*„Bildung ist nicht das Befüllen von Fässern, sondern das Entzünden von Flammen.“ (Heraklit von Ephesos) – Auch wenn Sie es nicht glauben: Ihr Gehirn ist das perfekte Werkzeug, um sich alles problemlos zu merken. In diesem Buch werden Sie erleben, was Ihr Kopf alles kann!*

## Hereinspaziert ins Hirn!

Viele Menschen machen sich Gedanken darüber, etwas zu vergessen. Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, wie es wäre, wenn Sie sich einfach alles merken und alles wissen könnten?

Schauen Sie sich die Fragen unten an und nehmen Sie sich für jede genügend Zeit, um in aller Ruhe darüber nachzudenken, wie Sie sich ein Gehirn (Ihr Gehirn) in genialer Höchstform vorstellen.

- Stellen Sie sich vor, wie es wäre, wenn Sie sich einfach alles merken können und nie wieder etwas vergessen?
- Denken Sie darüber nach, was Sie sich gut oder schlecht merken können! Fragen Sie sich auch, woran das liegen könnte?
- Haben Sie sich schon einmal Gedanken darüber gemacht, warum Sie etwas vergessen haben, bei einer Prüfung durchgefallen sind oder schlecht abgeschnitten haben?
- Überlegen Sie, was Sie sich jeden Tag alles merken und problemlos im Kopf behalten, ohne bewusst lernen zu müssen?



Aufgabe

- Überlegen Sie, wie schwer (oder leicht) es ist, eine Sprache zu lernen, ein Flugzeug zu fliegen, ein Studium zu absolvieren. Wie würden Sie das anfangen (und erfolgreich abschließen)? Wie viel Zeit würden Sie brauchen, um sich Ihren persönlichen Lernraum zu erfüllen?
- Überlegen Sie, was Sie gerne in Ihrem Leben noch lernen und wissen wollen!

Warum ich Ihnen diese Fragen stelle? Seit vielen Jahren beschäftige ich mich mit dem Lernen, mit Gedächtnisproblemen, Genies und Hochbegabten, mit guten und schlechten Schülern, erfolgreichen und verzweifelten Jurastudenten (einer der erfolgreichen war über 70 Jahre alt) – und damit vor allem mit dem menschlichen Gehirn. Fast von Anfang an war klar: Viele Menschen wissen scheinbar mehr über den richtigen Umgang mit Mobiltelefonen und Computern als über ihren eigenen Kopf.

Die graue Masse zwischen den Ohren arbeitet meistens still und ohne Fehler. Nicht einmal Kopfschmerzen treten direkt im Gehirn auf, sondern an den Rändern des Schädels und den Schädelknochen. Das Gehirn ist das unauffällige Körper-Kontrollzentrum, das sich nicht einmal mit Symptomen wie Muskelkater oder Juckreiz meldet. Es ist das großartigste Organ in unserem Körper – und wir bekommen es kaum zu spüren!

Genauso selbstverständlich sind unsere Erwartungen: Solange alles läuft wie gedacht, machen wir uns keine Gedanken. Kleinere Fehler (Schlüssel vergessen) verzeihen wir dem Kopf. Wenn aber die Haustür weit offen steht, unsere Tochter vor der Schule vergeblich auf ihre Eltern wartet und wir mit zwei verschiedenfarbigen Socken und ohne Hose im Büro sitzen, kommen erste Zweifel auf.

In der Schule ist es ähnlich: Über unüberschaubare Berge von Stoff hinweg klagen Schüler und Eltern gleichermaßen. Darüber, dass niemand den Kindern erklärt, wie sie Informationen mühelos und mit Spaß in den Kopf bekommen, wird jedoch kaum ein Wort verloren. Lernen wird gleichgesetzt mit dem Hinsetzen-und-Klapphalten-Prinzip. Es geht ja – irgendwie.

Dabei sind Lernen und Merken so einfach, wenn wir unseren Kopf nur ein wenig besser kennen und richtig damit umgehen würden. Merktechniken funktionieren! Sie sind nicht das erstaunliche Hexenwerk von Merk-Genies mit kunstvoll verdrehten Gehirnen, die im Fernsehen sinnfreie Mengen von Informationen in ihre Köpfe schaufeln. Wer sich zum ersten Mal mit diesen Lernmethoden beschäftigt, der fühlt sich wie hinter den Kulissen einer Zauberschau – wenn der Trick bekannt ist, dann ist alles plötzlich ganz einfach.

Es klingt vielleicht zunächst überraschend, doch das Erklären von Merktechniken stellt in meinen Trainings eine gar nicht mal so große Herausforderung dar. Vor vielen Jahren hat Erich von Däniken über das Ausgerechnet-jetzt-Syndrom geschrieben: Bei ihm ging es um die Erwartung der Menschen, dass Außerirdische, die vielleicht viele tausend Jahre brauchen, um zur Erde zu reisen, ausgerechnet in diesem Jahrzehnt zu Besuch vorbeikommen. Das Gleiche erlebe ich in meinen Seminaren: Die Teilnehmer erlernen die Merktechniken mühelos und schnell. Aber wenn sie in einer speziellen Situation etwas merken sollen (oder müssen), dann schlägt der innere Schweinehund zu: Geht nicht! Ist genau für diesen Fall nicht anwendbar! Ausgerechnet dafür lassen sich Merktechniken nicht benutzen!

In meinem letzten Buch *Einfach. Alles. Merken.* werden zahlreiche Lern- und Merktechniken von oben bis unten durchleuchtet und von vorne bis hinten erklärt. Doch dieses Buch *Trainiere. Dein. Gedächtnis.* ist anders! Ich möchte Ihnen zeigen, dass Sie tatsächlich alles – und sei es noch so abwegig – mit Merktechniken leichter, mit mehr Spaß, fehlerfrei und lange in Ihrem Kopf abspeichern können.

Sie werden die besten Merktechniken anhand zahlreicher Beispiele im eigenen Kopf erleben. In diesem Buch habe ich weitgehend auf Hintergrundinformationen verzichtet, weil Sie spüren sollen, dass Lernen ein kreatives, müheloses und lustvolles Erlebnis sein kann.

Der zweite Teil dieses Buchs ist dem langfristigen Lernen gewidmet: Wie meistert man die Schule, ein Studium, eine Fortbildung, ein anspruchsvolles Hobby?

Und sollten Sie nach dem Lesen doch über eine Lern-Hürde stolpern, die sich nicht mit Hilfe von Merktechniken übersteigen lässt: Schreiben Sie mir! Am Ende finden Sie meine E-Mail-Adresse und Internet-Links, wo Sie noch mehr Antworten auf Ihre Lernfragen finden.

Ulrich Bien

## Denken ist gesund (und erlaubt)

*„Ein ungeübtes Gehirn ist schädlicher für die Gesundheit als ein ungeübter Körper.“*  
(George Bernard Shaw)

Zuerst kam Sudoku, dann Gehirnjogging mit Dokortitel als technisches Taschenspielzeug – laut Werbung der ultimative Intelligenzmacher. Aber: Allein das Kaufen der Spielmaschine macht nicht schlau! Tatsächlich ist die moderne Variante des Kreuzworträtsels vor allem ein netter Zeitvertreib, während im Gegensatz dazu das klassische Ausfüll-Raster tatsächlich bildet: Deutscher Fluss mit fünf Buchstaben? Bindewort mit drei Buchstaben? Und?

Zwar ist wissenschaftlich belegt, dass ein aktives Gehirn gesünder denkt und länger fit bleibt, aber der Kopf ist ein gut organisierter Faultier. Er gewöhnt sich schnell an ständig gleiche Aufgaben, indem er effektive Routinen zur Lösung von sich wiederholenden Rätseln entwickelt und dann die Aktivität schnell wieder herunterregelt. Gehirnjogging mit immer gleichen Rätseln ist Fließbandarbeit: Die Birne schaltet nach kurzer Zeit auf dunkel! Das hundertste Sudoku mag noch unterhaltend sein, aber für den Kopf ist das längst keine Herausforderung mehr.

Wissenschaftlich belegt ist das in einer Studie des britischen Fernsehsenders BBC und des Medical Research Council der Universität Cambridge: Zwar konnten durch intensives Training die Leistungen in den Computerspielen gesteigert werden, die von den Teilnehmern ausprobiert wurden, aber diese Erfolge ließen sich nicht auf andere geistige Herausforderungen übertragen. Die Versuchspersonen hatten lediglich ihre spielerischen Fähigkeiten trainiert. Mehr nicht! „Gehirntraining und das Streben, die Gehirnfunktion mit Computertests zu verbessern, ist eine Multimillionen-Industrie. Aber bisher

gibt es keine stabilen Beweise, dass es wirklich funktioniert“, kommentiert Co-Autor Adrian Owen die Ergebnisse der Studie.

Die Forschung scheint unsere Köpfe zu kennen. Wer jedoch länger in den Studienwald schaut, sieht zahlreiche Experimente, Tests und Befragungen mit teilweise den Atem raubenden Ergebnissen: Gehirnjogging senkt die Unfallgefahr hat die Unfallforschung der Versicherer (UDV) herausgefunden. Nun ja: Wer ohne Gehirn auf die Straße läuft, der soll sich nicht wundern, wenn da Autos fahren. Daphne Bavelier und ihr Team der Universität von Rochester haben eine ganz andere Sicht auf Computerspiele: Die ultrabrutalen so genannten Ego-Shooter sind die besseren Gehirntainer. Sie steigern die Reaktionsfähigkeit, was auch positiv im Alltag genutzt werden könne. Nur braucht hierzulande niemand mehr eine Pistole zu ziehen. Bavelier sieht trotzdem einen Vorteil, „etwa beim Multitasking, Autofahren, Lesen kleiner Schrift, Freunde in einer Menge nicht aus den Augen verlieren und sich in einer Stadt zurechtzufinden“ – immerhin. Und auch im regen Kontakt untereinander werden immer neue Hirneffekte entdeckt: So hat der Psychologe Johann Karremans von der Radboud-Universität Nijmegen in den Niederlanden nachgewiesen, dass attraktive Frauen die kognitiven Funktionen von Männern einschränken – was umgekehrt nicht belegt werden konnte.

Gehirnjogging (aber bitte mit immer neuen, abwechslungsreichen Übungen) hat nachgewiesen gute Seiten: Im Alter wird so der Kalk aus dem Kopf geklopft. Das Hirn ordentlich auf Trab zu halten, ist das bisher einzig bekannte Mittel gegen Altersdemenz und Alzheimer. Das Risiko für beide Krankheiten kann durch regelmäßiges Kopftraining um bis zu 50 Prozent gesenkt werden.

Das Max-Planck-Institut für demografische Forschung in Rostock geht davon aus, dass die Lebenserwartung pro Jahr um drei Monate

steigt. Während Menschen körperlich immer älter werden und das Angebot an mechanischen Ersatzteilen von Jahr zu Jahr größer wird, ist es der Kopf, der nicht mehr lange genug mitmacht. Hirn gibt es nicht zum Nachkaufen. Der geistige Verfall ist zum Problem des Alters geworden, nicht der Verschleiß des Körpers.

Gehirnjogging ab sechzig hilft allerdings wenig, denn Demenz und Kalk-Kopf-Stillstand brauchen jahrelange Vorbeugung. Viele Menschen müssten darauf hingewiesen werden, wenn sie am Ende ihrer Ausbildung das Hirn auf die ruhige Schiene schieben. Wer seinen Kopf nicht in Bewegung hält, riskiert nicht nur Demenz im Rentenalter, sondern auch ein langweiliges Leben ohne Veränderung.

Der Spruch von Hänschen und Hans ist endgültig ungültig: Mittlerweile wurde die eingefressene Vorstellung wissenschaftlich erledigt, dass es mit den Leistungen des Hirns ab einem Alter von 20 Jahren nur noch abwärtsgeht, bis mit der Rente oder knapp danach der totale Schwachsinn eintritt.

Der Gehirnforscher Ernst Pöppel ist davon überzeugt, dass das Gehirn im Alter immer noch überzeugend gut funktioniert: „Ergebnisse der Hirnforschung zeigen, dass wir auch mit 100 Jahren noch lernen können.“ Tatsächlich wächst auch bei Erwachsenen durch Kopf-Aktivität die Zahl der Gehirnzellen. Die Neurologen Elanor Maguire und Neil Burgess vom University College in London haben die Gehirne von Londoner Taxifahrern untersucht, die täglich in einem Gewirr von 25 000 Straßen im Zentrum der englischen Hauptstadt herumfahren (obendrein auf der falschen Straßenseite). Ihr Untersuchungsergebnis ist sensationell: Taxifahren in London macht schlau, beziehungsweise vergrößert es die Regionen im Gehirn, die für die räumliche Orientierung zuständig sind.

Schon als Kind faszinierten den Forscher Tristan Bekinschtein von der Universität Cambridge die Kellner in den Kaffeehäusern von Buenos Aires. Wo häufig 15 und mehr Kaffeesorten auf der Karte stehen, wird grundsätzlich ohne Notizblock gearbeitet – eine Frage der Ehre. Bekinschtein bestätigte seinen Landsleuten mit der weißen Schürze geistige Spitzenleistungen. In einem Interview mit der Frankfurter Rundschau erklärte er: „Die aktuelle Forschung zeigt, dass wer insgesamt schärfer denken will, nicht nur gut schlafen und gesund leben, sondern sich auch täglich ein paar Gedächtnisaufgaben stellen sollte.“

Die Adulte Neurogenese (das Bilden neuer Nervenzellen im Gehirn auch im höheren Alter) war die Entdeckung der Hirnforschung der 1990er Jahre. Das Gehirn wird größer, wenn es trainiert wird, wie auch Muskeln durch Training wachsen. Kinder, die früh ein Musikinstrument spielen, haben als Erwachsene deutliche größere Hirnregionen, mit denen die Finger gesteuert werden.

Übrigens: Das sinnfreie Gedrücke von Tasten auf Playstation und Gameboy ist dagegen nutzlos. Laut dem Gehirnforscher Manfred Spitzer hinterlässt nur die „aufmerksame und zugewandte Verarbeitung von Erfahrungen“ Spuren im Gehirn. Reaktions- und Geschicklichkeitsspiele machen Spaß, aber nur geistiger Spitzensport und Hochleistungsmusik sind Vollwertkost für die Seele. Matthew Syed hat das so zusammengefasst: „Der Prozess der Wissensaneignung verändert die Hardware, in der das Wissen gespeichert ist.“

Mit Merktechniken als Software arbeitet unser Gehirn besser und der Kopf-Computer wächst mit seinen Aufgaben. Dabei sorgen Merktechniken nicht für niedrige Drehzahlen im Gehirn, sondern sie regen wesentlich mehr Regionen im Kopf an, als herkömmliches Büffeln. Außerdem fördern sie Fantasie und kreatives Denken.

### **Kaugummi macht schlau**

Besser Lernen durch Kaugummi? Klar – Telefonnummern lassen sich hervorragend auf Kaugummi-Verpackungspapier speichern! Scherz beiseite, denn das ist hier nicht gemeint. Forscher der Universität Northumbria in England untersuchten das Lern- und Merkverhalten von drei Testgruppen: Die erste Gruppe wurde mit Kaugummi gefüttert, Gruppe zwei musste Gesichts- und Kiefergymnastik absolvieren und Gruppe drei saß einfach nur mit starrer Miene da. Und tatsächlich: Die beste Merkleistung erreichten die Kauer, weil durch die Bewegung der Gesichtsmuskeln das Gehirn besser durchblutet wird. Außerdem reduziert das Kauen Stress, da sich bei erhöhtem Druck die Muskeln in Gesicht und am Hals verspannen. Die Folge: Reduzierte Blutversorgung des Gehirns und damit Abnahme der Konzentration. Außerdem ist das Gummi-Kauen gut für die Verdauung, weil es das Nervensystem anregt und Magensäure abbaut. Also: Nicht mehr ohne Gummi – lernen!

## **Erfolg beginnt im Kopf**

*„Die Vorstellung, dass natürliches Talent über Erfolg und Misserfolg entscheidet, wird auch heute noch ohne Zögern akzeptiert.“*

*(Matthew Syed)*

Je grellbunter die Unterhaltungsindustrie mit ihren Produkten dröhnt, desto dümmer fühlen wir uns. Deutschland rast auf die Verblödung zu – glauben wir und irren uns! Die Wissenschaft misst nämlich ein anderes Bild: Als Flynn-Effekt wird ein Phänomen bezeichnet, dass einen steigenden Intelligenz-Trend von rund drei IQ-Punkten pro Jahr zeigt – und das schon seit ein paar Jahrzehnten. Allerdings herrscht in Deutschland derzeit Stillstand und damit wächst die Angst vor dem Rückgang.

Wer an den akademischen Messungen zweifelt, kann einen Blick in die Denk-Praxis werfen: Schachmeister vom Anfang des 20. Jahrhunderts wären heute höchstens noch Mittelmaß. Das Gleiche gilt in der Musik: Was vor hundert Jahren Virtuosen gespielt haben, wird heute an jeder Akademie heruntergeigt: Die Etüde Nummer 5 „Feux follets“ von Franz Liszt galt vor 200 Jahren noch als unspielbar, während sich Pianisten heute lächerlich machen, wenn sie das Stück nicht spielen können.

Ein Wunderkind muss man nicht sein. Aber die Gier nach mehr im Kopf scheint ungebrochen: Horden von Müttern sind auf der Suche nach besonders hoher Intelligenz bei ihren Kindern. Aufmerksamkeitsdefizite und Erziehungs-Irrläufer werden gerne als hochbegabt bezeichnet. Gehirndefekte sind – dem Film Rain Man sei Dank – ein klares Zeichen überragender Intelligenz: Das Asperger-Syndrom, eine leichte Form des Autismus, wurde sogar Einstein posthum untergeschoben. Die Hoffnung auf so eine statistische Unregelmäßigkeit hat eine ganz eigene Industrie hervorgebracht – unter diesen Produkten häufig Kinder leiden.

Dabei hängt Karriere nicht von nackter Intelligenz ab: Einstein war nicht der Bill Gates seiner Zeit. Goethe und Newton – beide in den ewigen Intelligenz-Top-10 – waren wohlhabend, aber nicht reich. Stattdessen offenbart sich ein Gegentrend: Ein Blick auf die Liste der richtig Reichen und wir feuern Lateinbücher und Formelsammlung in die Ecke. Laut dem Wirtschaftsmagazin Forbes haben von derzeit rund 1100 Milliardären auf der Welt mindestens 73 ihr Studium abgebrochen. Bill Gates hat es zwar nach Harvard geschafft, aber die Elite-Universität nicht offiziell beendet – genauso der wohl erfolgreichste Computerverkäufer der Welt: Michael Dell begann, Biologie zu studieren, und sah nie ein Diplomzeugnis (zumindest keins mit seinem Namen drauf). Richard Branson, britischer Mil-

liardär und Abenteurer, brach wegen Legasthenie die Schule mit 16 Jahren ab. Und auch andere große Namen verleiten dazu, das Lernen entspannt zu sehen: Autor William Faulkner, Walt Disney und John D. Rockefeller haben weder höhere Schulen noch Universitäten von innen gesehen.

Aber bevor Sie sich völlig auf Glück und Schicksal verlassen, gehen wir zurück zu neueren Definitionen von Intelligenz, die vermutlich auch den oben erwähnten Geld-Prominenten hohe Kontostände beschert haben: Wahre Intelligenz ist kreative Problemlösung! Oder: Denken Sie einfach nicht mehr so, wie Sie bisher gedacht haben.

Kennen Sie die Rechen-Legende vom kleinen Wundermathematiker Carl Friedrich Gauß? Sein Lehrer Büttner wollte eine Arbeitspause einlegen und gab seinen Zöglingen auf, alle Zahlen von 1 bis 100 zu addieren. Aber bevor er sich zurücklehnen konnte, hielt ihm der neunjährige Junge einen Zettel mit der Lösung vor die Nase. Gauß hatte die Aufgabe nicht durch Schnellrechnen erledigt, sondern mit Hilfe einer guten Idee gelöst. Überlegen Sie, wie der Mathematiker das so schnell geschafft hat!?

Ein weiteres gutes Vorbild ist die Zeichentrickfigur Wickie. Der kleine Junge schafft es, im rauen Wikingerleben seine grobschlächtigen Zeitgenossen durch schlaue Idee (hervorgerufen durch das Reiben seiner Nase) immer wieder zu übertreffen.

Auch in anderen Begabungsgebieten ist der Begriff Talent massiv entschärft worden: Der schwedische Psychologe Anders Ericsson hat die Fähigkeiten von Geigenspielern analysiert und herausgefunden, dass sich Virtuose und Saitenschrammler nur darin unterscheiden, dass der bessere Geiger besser im Üben war (sowohl auf



Aufgabe

die Menge der Stunden als auch auf die Art des Trainings bezogen) – damit wäre jedes Talent- und Intelligenzargument gründlich entkräftet.



Auflösung

Um Sie nicht länger auf der Hirn-Streckbank leiden zu lassen: Der kleine Gauß hat das Rechenproblem im wahrsten Sinne der Wörter in die Zange genommen: Ihm ist aufgefallen, dass 1 plus 100 = 101 ist und 2 plus 99 die gleiche Summe ergibt. So brauchen Sie nur noch einen Moment zu überlegen und fast nichts mehr rechnen!

## Der IQ im Test – oder: Wie ist schlau?

Der Stand der IQ-Forschung heute ist so abwechslungsreich wie das Wetter: Genetisch bedingt scheint Intelligenz jedenfalls nur zur Hälfte zu sein. In Studien mit Zwillingen und Adoptivkindern haben Forscher festgestellt, dass Unterschiede in der Intelligenz zu 50 Prozent vom Erbgut abhängen. Die zweite Hälfte bestimmen soziales Umfeld, Ernährung, Hygiene, die Zeit im Mutterleib und ein ganzer Berg von anderen wachswichtigen Faktoren. Und nicht nur die Schlaueit selbst scheint sich jeder Kontrolle zu entziehen, auch die Messbarkeit der Kopfleistungen ist – je nach Test – extrem und erschreckend unterschiedlich.



Aufgabe

Schauen Sie sich eine typische Intelligenztest-Frage an: Welcher Begriff passt nicht in die Reihe?

- Straßenbahn
- Auto
- Schiff
- Fahrrad
- Eisenbahn

Die richtige Antwort (laut der Ersteller des Tests) wäre Fahrrad gewesen (als einziges Fahrzeug ohne Motor). Jetzt sind Sie wieder dran! Werfen Sie in aller Ruhe noch einen Blick auf die Reihe und suchen Sie nach anderen Antworten, die ebenfalls richtig sind.

Schiff (als einziges Fortbewegungsmittel auf dem Wasser) ist logisch gesehen auch eine korrekte Antwort. Hätten Sie aber im Test dort das Kreuz gesetzt, wären Sie als weniger schlau eingestuft worden. Und es gibt mehr richtige falsche Antworten: Das Fahrrad ist das einzige Ein-Personen-Vehikel. Mit Eisenbahn und Straßenbahn sind die Schienenfahrzeuge doppelt vertreten – eins könnte also weggelassen werden. Und wenn es regnet, dann trifft das schlechte Wetter nur auf dem Fahrrad den Fahrer. Außerdem ist Schiff der einzige Begriff, der kein A enthält. Warum sollte das nicht richtig sein? Die kreativsten Antworten gelten als falsch, obwohl Kreativität die Meisterklasse der Intelligenz darstellt!

Wenn Sie weiter so um die Ecke denken wollen, dann nehmen Sie sich folgende Aufgabe vor: Nennen Sie spontan drei Dinge, die mit einem Bleistift gemacht werden können. Wenn Sie Schreiben, Malen und Zeichnen antworten, dann ist das lange nicht alles, was mit einem Stift machbar ist. So einfache Fragen sind ein guter Test, um herauszufinden, wie kreativ Sie (und andere) sind. Gute Antworten: Einen Bestseller schreiben, Feuer machen, in der Mitte teilen und damit zwei Bleistifte besitzen ...



Auflösung

Weiterführende  
Übung



Experiment

## Lernen Sie doch, was Sie wollen!

Stellen Sie sich vor, dass vor Ihnen auf dem Tisch das Telefonbuch von Berlin liegt (oder das einer anderen Millionenstadt). Glauben Sie, diesen Wälzer komplett und fehlerfrei auswendig lernen zu können?

Eine beliebte Frage des Motivationstrainers Paul McKenna lautet: „Werden Sie Ihr Ziel erreichen, wenn Sie so weitermachen wie bisher?“ Vermutlich würden Sie bei der Aufgabe oben nicht einfach mit Auswendig-Lernen beginnen, sondern zuerst einen Plan machen oder mindestens überlegen, wie so etwas überhaupt bewältigt werden könnte. Um es gleich ganz deutlich zu sagen: Auch mit Hilfe von Merktechniken wird das Lernen eines ganzen Telefonbuchs Zeit in Anspruch nehmen. Aber mit Merktechniken werden solche Herausforderungen überhaupt erst möglich – und viele kleinere Aufgaben werden zum Kopf-Kinderspiel.

Auf den ersten Blick ist Lernen eine ungeheuer komplexe Angelegenheit: Eine höllische Mischung aus Willen und Wollen, Selbstbeherrschung, Disziplin, Ausdauer, genetisch korrekter Anlage, mütterlicher Lehrer und knallharter Trainer, der richtigen Hilfsmittel, einer hochpräzisen Planung, der Unterstützung von Freunden und Familie, dem passenden Wetter und zahlreicher anderer Formen von Schicksal und himmlischer Erleuchtung.

Auf der anderen Seite gibt es viele Verführer (auch gute Ausreden genannt), die so viel mehr Glück und Zufriedenheit versprechen, als das abschreckend dicke und ungeheuer trockene Fachbuch auf dem Schreibtisch: das tolle Fernsehprogramm, Sonnenschein bei dreißig Grad, dringendere Aufgaben wie Einkaufen, den Hamster füttern und die Werbebeilage des Supermarkts studieren, sowie die ganze Liga der Das lerne-ich-sowieso-nicht-Argumente.

Dabei ist es eigentlich leicht! Und genau dieses kleine, gemeine Wort wollen wir uns ganz genau anschauen und mit vielen praktischen Beispielen alle Vorbehalte aushebeln, dass Lernen angeblich das Gegenteil von Freude ist.

Gründe gegen das Lernen gibt es viele. Aber es gibt viel mehr Argumente dafür! Eines davon ist unschlagbar gut: Sie werden ein interessantes Leben führen, wenn Sie bis ins hohe Alter lernen können – und es auch tun. Wer Astronaut, Lokomotivführer oder Gehirnchirurg werden will, der muss lernen. Gleiches gilt für Privat-Piloten, Freizeit-Modeschöpfer und für Weltreisende, die sich mit anderen in einer fremden Sprache unterhalten wollen. Stellen Sie sich vor, Sie beherrschen innerhalb kürzester Zeit die Grundlagen einer Fremdsprache, wenn Sie ins Ausland fahren!

Und nicht nur das Ziel zählt: Auch der Weg dorthin – das Lernen selbst – kann und soll Spaß machen. Es ist wundervoll, sich hundertprozentig auf seinen Kopf verlassen zu können. Der Notizblock bleibt zu Hause und es wird jeder bedauert, der sogar seine eigene Telefonnummer im Mobiltelefon nachschauen muss. Noch besser wird es, wenn Sie viel mehr als jedes Durchschnittsgehirn merken können – und zwar unabhängig von Intelligenzquotient und chirurgischen Kopf-Eingriffen. Mit Merktechniken ist auch das kein Problem.

Der Weg dahin? Praxisbeispiele sind hervorragend geeignet, um schnell zu begreifen, wie Informationen verarbeitet werden müssen, damit sie das Gehirn lange und fehlerfrei behalten kann. Außerdem können Sie damit eigene Ideen für kreative Lernansätze entwickeln und so Ihren Merkstil weiter perfektionieren. Ein guter Anzug sitzt noch besser, wenn der Schneider ihm den letzten Stich gibt.

Gezieltes Üben nennt Matthew Syed, Journalist und einer der besten britischen Tischtennispieler, das Geheimnis – nicht nur seines – Erfolgs: „Weltklassenniveau erreicht man, indem man nach einem Ziel strebt, das sich knapp jenseits der eigenen Leistungsfähigkeit befindet.“ Die Übungen in diesem Buch werden Ihnen helfen, Lerntechniken sicher zu beherrschen, auch wenn Sie nicht alles davon wirklich wissen müssen. Aber eine ordentliche Portion Allgemeinbildung kann auf keinen Fall schaden.



#### Aufgabe

Die Eine-Million-Euro-Frage: Wie heißt die schwarze, äußerst unförmige Kopfbedeckung britischer Paradesoldaten? Und damit Sie die Million auch bekommen: Der Helm nennt sich busby (gesprochen bassbi). Aber wie können Sie sich das bis zur Aufzeichnung der Sendung merken?

Etwas Neues lernen lohnt sich immer. Gerade die zahlreichen Kleinigkeiten, die viele Menschen nicht im Kopf haben: Ist es so schwer, sich einmal zu merken, dass Ottawa die Hauptstadt von Kanada und Canberra die Hauptstadt von Australien ist? Statistiken darüber, wie viele Deutsche das wissen, sind verheerend. Fragen Sie einmal Ihre Bekannten und Freunde danach! Aber wundern Sie sich nicht über die Antworten.

Dabei gehören beide Länder zu den zehn größten Staaten der Welt. Und irgendwie haben wir bisher versäumt, gerade das zu lernen. Vielleicht ist es auf unerklärliche Weise aus dem Kopf verschwunden oder wir wollen es nicht lernen, weil es Speicherplatz im Kopf belegen könnte, in dem sich möglicherweise irgendetwas viel Wichtigeres abspeichern ließe.

Dabei ist Allgemeinbildung die solide Basis für das Leben und obendrein für das Lernen. Denn je mehr wir wissen, desto leichter fällt es unserem Kopf, noch mehr zu merken. Es entsteht eine paradoxe Situation: Wer wissen will, muss lernen! Und umgekehrt: Wer lernen will, muss wissen!

Kurz zurück zu den Fragen von oben und ein paar Antworten darauf: Schnellkurse bis zur Privaten-Piloten-Lizenz dauern sechs bis acht Wochen. Einen Autoführerschein kann man in zwei Tagen machen. Spezielle Sprachkurse wie Total Immersion (völliges Eintauchen) schaffen Lernwillige in zwei Wochen auf Fremdsprachlichkeit. Um in China kein Analphabet zu sein, müssen Sie 1500 Schriftzeichen lesen können. Und in England ist gerade ein Bestseller mit dem Titel „Der 30 Tage MBA“ veröffentlicht worden (übersetzt: In 30 Tagen zum universitären Abschluss in Betriebswirtschaftslehre).

Und fragen Sie niemanden nach den Hauptstädten von St. Lucia, den Komoren und Kasachstan, das übrigens wie Kanada und Australien unter den Top-10 der größten Staaten rangiert. Und sollten Sie das nicht wissen: Keine Sorge, ein paar Kapitel weiter und Sie haben das zuverlässig im Kopf gespeichert!

Kennen Sie Busbienen? Diese großen, zotteligen und unförmigen Tiere fliegen hinter Bussen her, bis sie ganz schwarz geworden sind von den Abgasen. Um sich auszuruhen landen sie am liebsten auf den Köpfen britischer Paradesoldaten ...



Auflösung



Auflösung