

Sind Sie Gehirnbesitzer oder auch -nutzer?

Erfolgs-Coach Martin Betschart über die wichtige Fitness des Denkkorgans

Die neuesten Erkenntnisse der Neurobiologie bestätigen meine Vermutung: Ein Gehirn, das nicht gebraucht und gefordert wird, verkümmert. Lassen Sie mich Ihnen ein älteres Ehepaar aus meinem Bekanntenkreis vorstellen: Der Mann ist 92 Jahre und seine Frau 84 Jahre alt. Beide befinden sich physisch in einem guten Zustand. Sie meistern ihr Leben ganz alleine und unternehmen täglich lange Spaziergänge. Die Gesundheit der beiden lässt sich sicherlich auch darauf zurückzuführen, dass sie kein Übergewicht haben, sich also gesund ernähren, nicht rauchen, nur mäßig Alkohol konsumieren und mit sich und ihrer Welt zufrieden sind.

Es gibt jedoch einen großen Unterschied zwischen den beiden Ehepartnern: Während der Mann geistig noch wach und klar ist, vergisst seine Frau schon sehr viel. Sie kann innerhalb einer Stunde die gleiche Geschichte dreimal erzählen, ohne es zu merken. Außerdem verlegt sie häufig ihre Schlüssel und andere persönliche Gegenstände. Wenn wir das Leben der beiden

betrachten, dann fällt folgendes auf: Der Mann war ein erfolgreicher Geschäftsmann, der bis ins hohe Alter aktiv geblieben ist und sich auch jetzt noch für das Weltgeschehen interessiert. Er liest heute durchschnittlich zwei Stunden pro Tag Fach- und Sachbücher nebst seiner neuen „Zürcher Zeitung“. Darüber hinaus verwendet er viel Zeit darauf, mit jüngeren Kollegen oder seinen Söhnen und Enkeln Unternehmensstrategien und Visionen zu diskutieren. Schachspielen ist zudem immer noch sein großes Hobby.

Von Anfang an verfolgte er außerdem die Technologieentwicklung im Computerbereich und surft bis heute begeistert durchs Internet. Demgegenüber meinen viele seiner Altersgenossen zum World Wide Web: „Das ist doch nur etwas für junge Leute, dafür bin ich viel zu alt.“

Auch das Leben seiner Ehefrau unterscheidet sich deutlich von seinem eigenen. Sie wuchs behütet auf, wobei sich ihr Vater um alles kümmerte, bis sie ihren jetzigen Mann kennen lernte. Sie besuchte nur die obligatorische Pflichtschule und bildete sich, abgesehen von einem Sprachaufenthalt, nie weiter. Acht Kinder brachte sie zur



Ein Gehirn, das nicht gefordert wird, verkümmert.

Welt, was höchsten Respekt verdient, und war ihnen eine fürsorgliche und liebevolle Mutter. Später kümmerte sie sich um ihre Enkel und Urenkel.

Während ihrer 60-jährigen Ehe organisierte ihr Mann alle wichtigen Belange: Steuererklärungen, Finanzen und alles andere hatte er „immer im Griff“, um es mit seinen Worten zu sagen. Sie dagegen kümmerte sich nicht um dergleichen. Sie las wenig und nur „leichte Kost“, wie sie ihre Romane

und Boulevard-Zeitungen selbst nennt. Viel Zeit jedoch verbringt sie vor dem Fernseher, wo sie sich wahllos berieseln lässt, vor allem von Seifenoperen. Außerdem lebt sie sehr stark in der Vergangenheit und betont gerne, wie viel besser die Welt früher gewesen sei. Objektiv gesehen entspricht diese Aussage sicher nicht der Wirklichkeit, doch sieht sie die Welt unter anderem deshalb so, weil sie durch kritiklosen Medienkonsum ihr Gehirn mit vielen negativen Nachrichten füttert.

Wundert Sie jetzt noch, warum die geistige Fitness der beiden so unterschiedlich ausfällt? Mittlerweile wissen die meisten Menschen, dass sie ihren Körper langfristig nur dann fit halten, wenn sie ihn bewegen und benutzen. Erst recht gilt das jedoch auch für unseren Denkapparat. Dieses elementare Wissen hat sich offenbar noch nicht ausreichend verbreitet: Unser Gehirn muss täglich trainiert werden!

Praktische Intelligenz

Viele ältere Menschen sind mit der heutigen Welt überfordert, weil sie geistig eben nicht mehr beweglich sind. Ein weiteres Beispiel für mangelnde geistige Flexibilität, die zu verminderter praktischer Intelligenz führt, begegnete mir kürzlich im Supermarkt. Ich bin sicher, Sie alle haben schon einmal ähnliches erlebt: Eine ältere Dame, ich schätze sie auf Mitte fünfzig, steht an der Kasse und wartet geduldig, bis die Kassiererin alles zusammengezählt hat und ihr den Preis nennt. Erst jetzt beginnt die Kundin in ihrer Handtasche nach dem Geldbeutel zu suchen. Als sie ihn gefunden hat, kramt sie ihr Kleingeld zusammen und fragt dabei die Kassiererin noch dreimal nach dem Preis. Als die Dame an der Kasse sieht, wie sehr mich das Warten nervt, bemerkt sie leicht entschuldigend: „Bei uns steht eben der Mensch im Mittelpunkt.“ „Das haben doch die Kannibalen auch schon gesagt“, gebe ich zurück.

Den Menschen in den Mittelpunkt zu stellen klingt immer wunderbar, doch meistens ist diese

Aussage ohnehin nur eine Floskel in Firmenbroschüren und Internetauftritten. Viele Führungskräfte zum Beispiel meinen entsprechend: „Bei uns ist der Mensch mittel, Punkt!“ Der Mensch im Mittelpunkt muss ja nicht unbedingt heißen: den anderen im Wege. Doch zurück zu der Geschichte mit der älteren Dame: Nachdem ich den Supermarkt verlassen und noch etwas auf der Bank in der Nähe erledigt habe, gehe ich ins Parkhaus und mache mich auf den Weg zum Kassensautomaten. Ich bin nicht der Einzige, auch besagte Dame ist inzwischen im Parkhaus angekommen. „Ladys first!“ wurde mir beigebracht, daher will ich mich nicht vordrängen und lasse ihr den Vortritt. Sie ahnen es schon, diese lebenswürdige ältere Dame stellt sich nun vor den Automaten, um wiederum umständlich in ihrer Handtasche zu suchen, diesmal nach dem Ticket. Meines habe ich natürlich schon längst griffbereit. Als sie es endlich gefunden hat, schiebt die Dame ihr Ticket in den Automaten, welches dieser umgehend wieder ausspuckt, weil es verkehrt herum hinein geschoben wurde. Da biete ich – sicher nicht ganz uneigennützig – der Dame meine Hilfe an, denn allmählich werde ich ungeduldig. Als sie meine Ungeduld bemerkt, sagt sie beiläufig: „Immer diese jungen Leute, immer so hektisch!“

Ich verstand dies als Kompliment, denn so viel älter als ich war sie ja nun auch nicht. Ach, fast vergaß ich es zu erwähnen: Nachdem der Automat das Ticket endlich akzeptiert hat und den Betrag anzeigte, suchte die Dame natürlich wieder nach ihrem Geldbeutel ... In diesem Moment dachte ich, ich sollte doch unbedingt ein Seminar anbieten zum Thema praktische Intelligenz. Denn ich halte diese nur für eine Frage des Trainings. Ein Untertitel fiel mir dazu auch gleich ein, der sicher auch die ältere Dame angesprochen hätte: Wie Sie das Leben leicht und souverän meistern!

Lernresistenz

Zunehmend mehr Menschen – und durchaus auch jüngere – ver-

fügen nicht nur über geringe geistige Flexibilität, sondern sind bereits lernresistent. Unter Lernresistenz versteht man die mangelnde Fähigkeit und Motivation, etwas Neues zu erlernen. Solchen Menschen fehlt die Bereitschaft, Wissen und Fertigkeiten zu aktualisieren, sich auf den neuesten Informationsstand zu bringen und sich weiterzubilden.

Bedauerlicherweise gibt es offenbar gerade unter den Lehrern eine große Neigung zur Lernresistenz. Ich schätze, etwa achtzig Prozent der Lehrer sind davon betroffen, während nur zwanzig Prozent ihre Arbeit hervorragend erledigen. Dies soll keinen Rundumschlag gegen die Lehrerschaft darstellen, zumal auch das Unterrichtssystem selbst sicher seine Schwächen besitzt. Mein Anliegen besteht jedoch darin: Lassen Sie sich niemals von einem Lehrer einreden, Ihr Kind sei überfordert. In den meisten Fällen ist der Lehrer überfordert. Oder kennen Sie irgendein zehnjähriges Kind, das nicht in kürzester Zeit seine PlayStation oder ein Handy der neuesten Generation beherrschen könnte? Wenn es einen Unterschied zum Verhalten des Kindes in der Schule gibt, dann geht dieser meist auf mangelnde Motivation zurück. Es ist sicher schwerer, jemanden zu motivieren, Latein zu lernen als die Funktionsweise des neuesten technischen Spielzeugs. Doch darin besteht nun einmal die Herausforderung der Lehrer: Schüler für den Lehrstoff zu begeistern. Gute Lehrer bewältigen diese Aufgabe erfolgreich, die anderen machen eben ihre Schüler verantwortlich, die angeblich überfordert sind ...

Dabei können wir gerade von Kindern Lernen lernen. Denn sie sind noch für Neues offen und begeistern sich leicht für ihre Umwelt – die besten Voraussetzungen, um geistig fit zu bleiben.

Zur Person



Martin Betschart ist Experte für Erfolgs-Psychologie, Motivation und Menschenkenntnis. Als Erfolgs-Coach, Key Note-Speaker, Bestsellerautor und TV-Talkmaster genießt er einen ausgezeichneten Ruf. Seit dem Jahr 1985 haben mehr als 250.000 Personen seine Vorträge und Seminare besucht. Er ist Präsident der GSA (German Speakers Association) Kapitel Schweiz und bekannt für seinen motivierenden Vortragsstil.

www.network-karriere.com