

# Wer rastet, der rostet

| Dr. Constantin Sander

... ist ein alter, aber dennoch nach wie vor gültiger Spruch. Denn die Idee, dass unser Gehirn wie eine Datenverarbeitungsanlage funktioniert und wir unsere neuronale Festplatte nur mit der nötigen Software und entsprechenden Daten füttern müssen, ist bestechend. Aber sie ist falsch und verleitet zur Vergeudung unserer Potenziale. Unser Autor erklärt, warum.

**M**enschen machen sich Gedanken. Am meisten Gedanken machen sie sich über sich selbst. Jedenfalls spätestens seit René Descartes, der im 17. Jahrhundert den Satz „Ich denke, also bin ich“ geprägt hat. Seitdem war eigenständiges Denken sozusagen philosophisch abgesegnet. Wenn Menschen über sich nachdenken und vor allem über das Denken nachdenken, lassen sie sich zu gern vom kulturellen Mainstream inspirieren. Lange Zeit, im Gefolge der Darwin'schen Abstammungslehre, sahen wir unser Denken vor allem durch genetische Festlegung gesteuert. Nach dem Siegesmarsch der Industrialisierung kam das Bild unseres Gehirns dem einer Maschine gleich. Die wird einmal eingerichtet (Jugend), läuft dann eine Weile produktiv (Zeit der Berufstätigkeit) und ist dann nach einer Reihe von Jahren abgenutzt und immer weniger zu gebrauchen (Rentenalter).

Das Computerzeitalter hat uns dann das Bild einer neuronalen Datenverarbeitungsanlage beschert – mit Festplatte (Gedächtnis), Arbeitsspeicher (Bewusstsein) und Prozessor (Großhirn). Und entsprechend meinen wir, dass das Füttern mit Daten etwas mit Lernen zu tun hätte. Wissen rein, analysieren und dann – wenn wir genügend Intelligenz mitbringen – kommt auch brauchbarer Output wieder raus. Fehlalarm. In einer immer komplexer werdenden Welt stößt dieses Bild zunehmend an seine Grenzen. Dazu gerät Weiterbildung teilweise in die Kritik und die deutsche Wirtschaft beschwert sich zunehmend über einen Mangel an Fachkräften.

## Was ist mit der Ressource Hirn geschehen?

Böse Zungen haben dazu eine einfache Erklärung: Wir würden nur zehn Prozent unseres Gehirns nutzen. Das ist natürlich Quatsch, denn unser Körper würde sich nicht ein so energiezehrendes Organ leisten, um davon nur zehn Prozent zu nutzen. Es kommt aber darauf an, wie wir es nutzen.

Nach dem stumpfsinnigen Auswendiglernen von Zahlen und Fakten (Lernen 1.0) und dem Hineinstopfen des Verständnisses komplexer Zusammenhänge (Lernen 2.0) kommen wir nun in eine Phase, in der ein neues Upgrade nötig ist: Lernen 3.0. Dazu müssen wir uns zunächst von verschiedenen Glaubenssätzen verabschieden:

1. Unser Gehirn ist keine Datenverarbeitungsanlage. Da zeigt zum einen schon die Tatsache, dass jeder billige Taschenrechner trotz geringerem Vernetzungsgrad wesentlich schneller rechnen kann als Menschen das im Allgemeinen können, Menschen dafür aber mit dem Begriff Glück wesentlich mehr anfangen können als ein Computer.
2. Unser Gehirn nutzt nicht ab und ist auch nicht irgendwann „voll“. Im Gegenteil: Je mehr und je vielfältiger wir es nutzen, um so mehr passt hinein und es wird immer leistungsfähiger. Lebenslang.
3. Intelligenz ist keine ausschließliche Funktion von Rationalität. Kognitive Fähigkeiten allein sind nicht ausreichend, um vernünftig zu handeln. Das zeigen Untersuchungen an Menschen mit partiellen Schädigungen

des Frontalhirns, welche die körperliche Empfindungsfähigkeit beeinträchtigen. Empfindungen sind ein zentraler Bestandteil menschlicher Vernunft. Ohne sie könnten wir nicht planerisch agieren. Sie sind nämlich die Schnittstelle zu unserer intuitiven Intelligenz.

4. Wir lernen nicht vorwiegend durch die Aufnahme von Wissen, sondern durch Erfahrung. Das weiß eigentlich jeder, denn sonst könnte es jeder gute Studienabgänger in null Komma nichts zum Vorstandsvorsitzenden bringen. Er ist aber seinen Kollegen mit langjähriger Erfahrung haushoch unterlegen. Das heißt allerdings auch, dass wir nur dann besser werden können, wenn wir möglichst viel Erfahrung sammeln und nicht möglichst viel Wissen in uns hineinstopfen.

## Tunen Sie Ihr Gehirn richtig

Wie sollten wir also unser Gehirn am besten nutzen? Eine recht einfache Erkenntnis der Neurowissenschaften lautet: Ihr Gehirn wird so, wie Sie es benutzen. Die Wahl liegt da ganz bei Ihnen. Ich zeige Ihnen mal einige Möglichkeiten auf:

1. Sie können pünktlich im Office ankommen, Ihren Rechner hochfahren, die Aufgaben abarbeiten, die Sie vorfinden, und pünktlich Feierabend machen. Erfüllen Sie einfach die Erwartungen, die an Sie gestellt werden, und Sie werden nicht auffallen und niemandem zur Last fallen. Hüten Sie sich davor, Dinge infrage zu stellen und wohlmöglich auch noch Vor-

schläge zur Verbesserung zu machen. Das stiftet nur Unruhe und Sie könnten Gefahr laufen, entweder rausgeworfen oder – schlimmer noch – befördert zu werden. In der nächsten Hierarchiestufe würde man von Ihnen dann nämlich erwarten, dass Sie sich täglich Gedanken zur Gestaltung machen. Wollen Sie das wirklich?

2. Eine gute Möglichkeit, Ihr Gehirn zu schonen (sonst könnte es ja wohlmöglich abnutzen), wäre die Wahl einer Beschäftigung, bei der man Ihnen exakt vorgibt, was Sie genau tun sollen. Sie würden dann nur die Handlungsabläufe lernen müssen und wären nach einiger Zeit Meister Ihres Fachs. Auch das verschafft Ihnen Anerkennung und ist zudem praktisch, denn dann haben Sie mehr Ressourcen übrig, um in Ihrer Freizeit Sinnvolleres zu tun als in Ihrem Job. Sie hätten mehr Muße für Ihre Hobbys und Kultur – falls Ihnen das dann nicht doch zu anspruchsvoll wird. In jedem Fall sollten Sie dann über eine Rente mit 55 nachdenken, denn wer hält es in so einem Job schon länger aus?
3. Sollten Ihnen die Möglichkeiten eins und zwei nicht zusagen, hätte ich folgende Idee für Sie: Folgen Sie nicht den Ideen anderer, sondern setzen Sie sich selbst Ziele. Und: Ergreifen Sie Chancen und stellen Sie sich Herausforderungen. Nur dann nutzen Sie die Kapazität Ihres Denkorgans voll aus. Wer rastet, der rostet und Ihr Gehirn wird so, wie Sie es benutzen. Aber letzteres sagte ich ja schon. Die Varianten eins und zwei wären dann eine regelrechte Vergeudung Ihrer Fähigkeiten. Ihr Gehirn kann mehr als nur stereotype Prozesse lernen und abspulen. Es kann auch mehr, als Wissen zu mehr. Es sehnt sich geradezu nach dem Kick des Besseren, nach der positiven Erfahrung. Die Vernetzungsvarianten Ihres Gehirns sind nahezu unbegrenzt und mit jeder erfolgreich gemeisterten Herausforderung machen Sie die besten und intensivsten Lernerfahrungen, die Sie machen können. Sie vertreiben damit übrigens ganz nebenbei auch Ihren inneren Schweinehund.

**Halten Sie die Augen offen, fragen Sie sich, was Ihnen wirklich wichtig ist ...**



**Machen Sie doch einfach das, was Sie wirklich wollen**

Sollten Sie sich für Alternative drei entschieden haben, dann muss ich Sie warnen: Sie riskieren ein Leben voller Veränderung und voller neuer Eindrücke (die wollen erst einmal verarbeitet werden). Sie werden vor allem immer besser darin, schwierige Aufgaben als Herausforderungen wahrzunehmen, und genau das könnte Ihnen das Surfen oder Fernsehen zunehmend verleiden.

Irgendein wirrer Kopf soll ja mal gesagt haben, dass es zwei Sorten Menschen gebe: die einen hätten Ziele, die anderen Lieblingsprogramme. Ist das nicht garstig? Wenn Sie mir hier zustimmen, bleiben Sie bitte bei Alternative eins oder zwei. Denn die Wahl der Alternative drei können unter Umständen zu viel Unruhe in Ihr Leben bringen. Gehören Sie aber zu den Unbelehrbaren, dann machen Sie doch einfach das, was Sie wirklich wollen.

Halten Sie die Augen offen, fragen Sie sich, was Ihnen wirklich wichtig ist und worauf Sie an Ihrem Lebensabend mit Stolz und Zufriedenheit zurückblicken können. Nur zur Beruhigung für die Zweifler: Die Tatsache, dass Sie keine Folge Ihrer Lieblingsserie verpasst haben, wird es nicht sein. Wenn Sie zu

den Unbelehrbaren gehören, die unbedingt gestalten wollen, dann warten Sie nicht, bis Ihnen der Ball zugespielt wird, sondern dann sehen Sie zu, dass Sie selbst ans Spiel kommen. Das verschafft Ihnen nämlich mehr als nur Anerkennung: Es bringt Ihnen Achtung ein. Dass Sie damit auch die Neider auf den Plan rufen, liegt in der Natur der Sache. Wer den Kopf herausstreckt, muss damit rechnen, dass er mehr Wind und Regen abbekommt als die anderen. Vielleicht sogar Sturm. Aber inzwischen haben Sie ja auch gelernt, Stürme abzuwettern. Und wie heißt es so schön: Mitleid bekommt man umsonst, Neid muss man sich erarbeiten. Aber überlegen Sie sich das wirklich gut. Sie könnten Ihr Gehirn ja auch wie eine Maschine oder einen Computer benutzen. Das wäre viel einfacher. Und ach, ja: Sie könnten sich natürlich immer noch auf ein eventuell vorhandenes Minusgen berufen ...

## buchtipp.



Constantin Sander  
**„Change! Bewegung im Kopf“**  
 Mit neuen Erkenntnissen aus Biologie und Neurowissenschaften  
 256 Seiten  
 ISBN-13: 978-3-869800-13-4  
 Verlag: BusinessVillage, Mai 2010

## autor.

**Dr. Constantin Sander** hat acht Jahre Forschung und neun Jahre Marketing und Vertrieb als Background. Er ist Business-Coach in Heidelberg. Kürzlich hat er sein Debüt als Buchautor präsentiert: „Change! Bewegung im Kopf“.