

# Wer rastet, der rostet

## Warum das Gehirn Veränderungen braucht

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.

### Philosophisch abgesegnet

Menschen 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 darwinischen 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).

### Alles Quatsch

Das Computerzeitalter hat uns dann das Bild einer neuronalen Datenverarbeitungsanlage beschert – mit Festplatte (Gedächtnis), Arbeitsspeicher (Bewusstsein) und Prozessor (Groß-

hirn). 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. Fehlanzeige.

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 also mit der Resource Hirn geschehen?

Böse Zungen haben dazu eine einfache Erklärung: Wir würden nur 10% unseres Gehirns nutzen. Das ist natürlich Quatsch, denn unser Körper würde sich nicht ein so energiezehrendes Organ leisten, um davon nur 10% zu nutzen. Es kommt aber darauf an, wie wir es nutzen.

### Lernen 3.0

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:

Unser Gehirn ist keine Datenverarbeitungsanlage. Das 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.

Unser Gehirn nutzt sich nicht ab und ist auch nicht irgendwann „voll“. Im Gegenteil: Je mehr und je vielfältiger wir es nutzen, umso mehr passt hinein, und es wird immer leistungsfähiger. Lebenslang. 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.

Wir lernen nicht vorwiegend durch die Aufnahme von Wissen, sondern durch Erfahrung. Das weiß eigentlich jeder, denn sonst könnte es jeder gute Studienabgänger in Nullkommanix 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 hätte 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 Denkkorgans voll aus. Wer rastet, der rostet, und Ihr Gehirn wird so, wie Sie es benutzen. Aber Letzteres sagte

## „CHANGE! BEWEGUNG IM KOPF“

■ 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“ ist Ende Mai 2010 bei BusinessVillage erschienen.

■ Constantin Sander: „Change! Bewegung im Kopf“ BusinessVillage, 2010  
245 Seiten, zahlreiche Abbildungen.  
24,80 Euro  
ISBN-13: 978-3-869800-13-4







Foto: © Erich Keppler/PIXELO

ich ja schon. Ihr Gehirn kann mehr als nur stereotype Prozesse lernen und abspulen. Es kann auch mehr, als Wissen zu mehren.

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.

### Ernstere Warnung

Sollten Sie sich für diese Alternative 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? 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.

### Neid muss man sich erarbeiten

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 ins 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. Ach ja: Sie könnten sich natürlich immer noch auf ein eventuell vorhandenes Minusgen berufen... ■

Dr. Constantin Sander

### ÜBER DEN AUTOR

- Dr. Constantin Sander hatte eine mehrjährige Karriere in der naturwissenschaftlichen Forschung hinter sich, als er in die Wirtschaft wechselte und dann in einem mittelständischen Unternehmen die Marketingleitung übernahm.
- Kommunikative Prozesse faszinierten ihn schon lange, und so absolvierte er neben dem Job zunächst eine Ausbildung zum NLP-Master und später zum Integrativen Coach.
- Er betreibt in Heidelberg eine Coachingpraxis und berät Firmen im Marketing.
- Am liebsten geht er mit seinen Klienten in den Wald: „Dort gibt's keine Wände, sondern Bäume, die fast in den Himmel wachsen. Und daher auch genug Inspiration für die manchmal eingeschränkte Wahrnehmung.“

### PRESSESTIMMEN

- „Von so leichter Hand geschrieben, hat man die Zusammenhänge zwischen Denken, Fühlen und Handeln selten konsumieren dürfen.“ **kommunikation & seminar**, Heft 4/2010
- „Wer Change Management schneller und besser in eine Organisation tragen will, dem sei das Buch ‚Change!‘ von Constantin Sander wärmstens empfohlen.“ **Hamburger Abendblatt**, 6./7. November 2010