



## 47. Lernkurven für Wissen und Fertigkeiten

Methode und Fleiß schlagen Genie

Charly und Boris waren dicke Freunde, schier unzertrennlich. Seit Charly in Frankfurt studiert, sehen sie sich leider nur noch einmal im Monat. Charly berichtet Boris: *1. Mai:* „Ich war in Frankfurt im Tennisclub, dort gefällt es mir.“ *3. Juni:* „Ich habe mir einen Schläger gekauft und spiele zweimal die Woche.“ *30. Juni:* „Ich mache gute Fortschritte.“ *5. August:* „Ich habe mir einen Premiumschläger gekauft und trainiere jetzt dreimal die Woche.“ *15. September:* „Ach, Tennis habe ich wieder aufgegeben, das war doch nichts für mich.“ Haben Sie so etwas auch schon beobachtet? Die wenigsten Menschen bringen es bis zur Meisterschaft.

Der Weg des Meisters und das beschreibt den Handwerker ebenso wie den Künstler, den Sportler oder den Firmenlenker führt über die Treppe und zwar nur über eine ganz spezielle Treppe.



Beginnt man mit Tennis, Klavier spielen oder Schnitzen stellen sich fast immer schnelle Anfangserfolge ein. Die speziellen Muskeln der Hand und des Armes werden trainiert und kräftiger und die Geschicklichkeit nimmt durch Übung zu, bis, ja bis zu dem Punkt der Stagnation. Es geht nicht weiter. In der Grafik sind das die Podeste der Treppe, als Erholungs- und Stabilisierungsphase bezeichnet. Gerade am Anfang, wenn das Feuer der Begeisterung noch brennt, muss man viele schon zu Erholungsphasen überreden. Sie würden am liebsten wie das Männchen links, raketengleich in den Erfolgshimmel aufsteigen. Das geht leider nicht, da sind wir uns hoffentlich einig. Ohne Anstrengung wie der liegende Genosse rechts unten wird es schon gar nichts werden. Übt der Schüler fleißig weiter, kann er vielleicht noch ein bis zwei Stufen aufsteigen, ehe er endgültig an seine Grenzen stößt. Reines Üben bringt keine Fortschritte mehr, weil Sie immer nur noch das üben, was Sie schon können. Nur die Eiskunstläufer machen gute Fortschritte, die neue, schwierigere Sprungvarianten probieren und bereit sind, immer wieder auf den Arsch zu fallen. Die Treppe zur Meisterschaft besitzt sehr viele Stufen. Sie dürfen leider keine auslassen. Ich habe noch nie gehört, dass jemand Profiradfahrer oder Fußballstar wurde, der nicht als Kind schon begeistert davon war. Aber auch ein Schülerfußballer wird nicht direkt in die Bundesliga wechseln.

Die Podeste, die Phasen der Stagnation, gewinnen an Qualität, wenn Sie die Perspektive ändern. Der Europäer sieht sich und andere von außen. Die Geläufigkeitsübungen am Klavier werden in unliebsamen Wiederholungen abgespult. Das muss man machen. Wenn Sie aber den Ausgangspunkt Ihres Blickes nach innen verlegen, kann alles besser werden. Plötzlich nehmen Sie Ihre Fingermuskeln, Ihre Lockerheit oder Verkrampftheit wahr. Sie geraten in ein fantastisches Wechselspiel von Wahrnehmung, innerer Veränderung und Neugier. Ihre Motivation, die Ihrer Schüler oder Kinder wendet sich von einer äußeren Motivation in eine, die tief von innen kommt. Die Übung wird nun nicht mehr als Druck (*gepuscht*) empfunden und wenn Sie ein guter Lehrer sind als (*pull*) gezogen, sondern entspringt nun einer ungeahnten inneren Kraftquelle, die nie zu versiegen scheint.

Am Ende jedes Podestes sehen Sie bei meiner Treppe eine kleine Rinne. Das ist die Innovationsphase, die wichtigste Phase auf dem Weg zur

Meisterschaft. Wenn wir besser werden wollen, müssen wir uns auf Neues einlassen. Wir üben nur die Vorhand, üben Tonleitern und Geläufigkeit oder neue Techniken der Schnitzmesserführung. Wieso hat die Innovationsphase die Form einer Rinne, warum führt sie erst einmal nach unten? Wenn Sie sich auf etwas Neues einlassen, können Sie das erreichte Niveau in diesem Moment nicht halten. Der Tennisspieler verzichtet auf das Match mit seinem Kollegen und trainiert stattdessen die Technik, der Klavierschüler würde lieber seine Lieder üben und der Schnitzer probiert an einem Übungsstück, dass er später verbrennt. Immer wenn Sie wieder eine Stufe erklimmen haben und es nicht mehr weitergeht, sollten Sie sich auf eine neue Übung einlassen damit Sie immer besser werden können – bis zur Meisterschaft. Geben Sie Ihrem inneren Beobachter eine Chance. Oft scheinen wir nicht über eine bestimmte Hürde zu kommen. Entspannen Sie sich, machen Sie eine Pause – und plötzlich platzt der Knoten. Je weiter Sie die Treppe zur Meisterschaft hochsteigen, desto seltener werden diese Heureka-Erlebnisse, aber vielleicht auch umso wertvoller. Wenn Sie es in einer Fertigkeit zur Meisterschaft bringen wollen, wird die Luft immer dünner, je höher Sie steigen. Aller Anfang ist schwer, ist nur die halbe Wahrheit. Wenn Sie mit Lauftraining beginnen, müssen Sie vielleicht bereits nach einem Kilometer die ersten Gehpausen einlegen. Nach einer Saison konnten Sie die anfängliche Laufstrecke von fünf Kilometern mehr als verdoppeln und Ihr Lauftempo von sechs Kilometern in der Stunde auf zehn Kilometer pro Stunde steigern. Diese Steigerung wird Ihnen nie wieder gelingen, egal wie viel Sie trainieren. Zwanzig Kilometer in der Stunde werden Sie nicht schaffen. Erinnern Sie sich bitte an das 20/80 Prinzip. Was wollen Sie erreichen? Was sind Sie bereit dafür zu tun? Vielseitigkeit kann Ihnen nützen. Wenn Sie mühsam Schreinern gelernt haben, wird Ihnen die Schlosserei leichter von der Hand gehen, weil viele Handgriffe ähnlich sind. Sie werden nicht so weit auf der Treppe aufsteigen, dafür aber vielseitiger sein.

Wenn jemand wie Mozart komponieren oder wie David Garrett Geige spielen kann, sprechen wir schnell von Genie. Forschungsarbeiten haben gezeigt, dass jedes vermeintliche Genie 10 000 Stunden fleißig geübt hat. Das gilt für Geiger und Basketballspieler, für Romanautoren und Schlittschuhläufer ebenso wie für Schachspieler. Die Qualität der Übung ist ein wesentlicher Bestandteil des späteren Erfolgs. Wie schon einige Male

erwähnt, lernen Sie stets durch die sensorische Rückmeldung. Beharrlichkeit und Methode führen Sie zum Ziel, wobei der Weg wichtiger ist als das Ziel. Aber Vorsicht, Wolfgang Goerts von der Musikerambulanz der Uniklinik Düsseldorf weist darauf hin, dass viele Musiker gesundheitliche Probleme bekämen, weil sie sich überstrapazieren. Das pure Herunterklopfen der Übungen überfordert den Bewegungsapparat, weil dieser so eher verkrampt. Bewegungen sollten langsam erlernt werden, damit das Gehirn perfekte Engramme anlegen kann. Die geistige Vorstellung des Bewegungsablaufs, also Autosuggestion, bahnt die Nervenverbindungen im Gehirn. Profisportler wissen das, auch ich wende die Methode seit meiner Jugend an.

Ich habe im Rahmen einer großen Edelkatzenausstellung einen Malwettbewerb organisiert. Weil es sehr schöne Preise gab und „die Katze“ Thema des Lehrplans der zweiten Klasse war, haben sehr viele Schulklassen mitgemacht. Die Auswertung überließ ich zwei Spezialisten, ein Kunstprofessor und der Kulturreferent der Stadt waren die Juroren. Alle Kinder einer Schulklasse errangen einen Preis, das hat mich sehr beeindruckt. Es war die zweite Klasse der Hofecker Grundschule in Hof, in der eine ältere Lehrerin Kunst unterrichtete. Sie erzählte mir, dass sie die Kinder völlig frei malen lässt, aber viel Wert auf Maltechnik und Farbenlehre lege. So wie der Maler nicht den Pinsel nehmen kann, um ein perfektes Bild zu schaffen, so kann der Schlosserlehrling nicht sofort ein Kastenschloss herstellen, sondern übt am Schraubstock zuerst das präzise Feilen. Jeder Handwerksmeister hat eine solide Ausbildung erhalten, bei der er theoretisches Wissen im praktischen Zusammenhang anwenden durfte. Mit der Hand begriff er Werkzeug und Werkstück im wahren Wortsinn. Ich erinnere Sie daran: Wir lernen nur durch die sensorische Rückmeldung. Kann es sein, dass dieser Aspekt in mancher moderner Ausbildung fehlt oder nicht stark genug beachtet wird?

Die Lernkurve für Wissen sieht aus wie eine Parabel. Die helle Lichtkurve soll das andeuten.

Die Lernkurve für Wissen und Verständnis verhält sich nicht wie die Treppe des Meisters. Je mehr Sie wissen, umso leichter knüpft Ihr Gehirn an bekanntem Wissen an. Verständnis entsteht schneller. Je breiter Ihr



Wissen wird, desto weniger geraten Sie in gedankliche Sackgassen. Wenn Sie ein Leben lang weiterlernen, werden Sie glücklich werden, weil es morgen besser sein wird als heute, mindestens was Ihre Bildung angeht. Außerdem werden Sie irgendwann an einen Punkt gelangen, an dem alles Erlernte auf wunderbare Weise spielerisch und leicht wird.

**„Bleiben Sie neugierig und folgen Sie der Kurve des Meisters!“**

**Mein Rat**

## Literatur:

Die Welt, 10 000 Stunden und ein wenig Glück, 25. April 2009

Die Welt, Wer 10 000 Stunden übt, kann ein Meister werden, 29. April 2013

