

# Erfolg wächst im Kopf

Wer intensiv trainiert, verändert damit die Leistungsfähigkeit seines Gehirns. Langfristig werden so Spitzenerfolge in Sport, Musik oder Wissenschaft möglich.

Von Birgitta vom Lehn

WIE SCHAFFT ES ein mittelloser russischer Tennisklub mit einem einzigen Hallenplatz, mehr Spielerinnen unter die Top 20 der Welt-rangliste zu befördern als die gesamten Vereinigten Staaten zusammen? Warum hieven ein paar freie Schulen in amerikanischen Slums 80 Prozent der Schüler auf die Universität?

„Talentschmieden sind mysteriöse Orte, und das Mysteriöse an ihnen ist, dass sie ohne jede Vorwarnung entstehen“ sagt Daniel Coyle in seinem jüngsten Buch „Die Talentlüge“ (Lübbe-Verlag 2009).

Der amerikanische Journalist hat 14 Monate lang neun musische, sportliche und schulische Talentschmieden rund um den Globus besucht. Sein Fazit: **Sämtliche Kadenschmieden haben auf den ersten Blick wenig miteinander gemeinsam, außer dass sie „hochgradig unscheinbare bis unattraktive Orte“ sind.** „Es wirkte fast so, als bestünde ein direkter Zusammenhang zwischen dem Verfallsgrad der jeweiligen Schule und der Anzahl der Talente, die sie hervorbrachte“, sagt Coyle. **John Bargh, Psychologe der Universität Yale, erklärt das Phänomen so: „Wenn wir in einer netten, angenehmen Umgebung sind, dann fah-**

**ren wir unseren Einsatz automatisch herunter.“**

Daraus ergibt sich die zweite Gemeinsamkeit: An all diesen Orten findet **„mühevoller Kleinarbeit“** statt, ein „Prozess des schrittweisen Vortastens“ an der Grenze der eigenen Fähigkeiten. **Das hat aus Sicht der Hirnforschung einen entscheidenden biologischen Effekt. Die jungen Talente häufen in ihrem Gehirn große Mengen des Nerven-Isoliermaterials Myelin an.** Myelin spielt eine entscheidende Rolle bei der effizienten Reizleitung im zentralen Nervensystem. Ein Team um die Mainzer Zellbiologin Jacqueline Trotter hat dazu kürzlich wichtige Arbeiten veröffentlicht. Je intensiver und „richtiger“ man lernt oder trainiert, desto dichter baut sich die Myelinschicht auf und desto schneller und präziser werden unsere Bewegungen und Gedanken.

„Genies haben keinen Zelltyp, den andere Menschen nicht auch haben!“

Richtig lernen, das heißt nicht nur, stur bereits Bekanntes zu pauken, sondern die eigenen Wissens- und Könnensgrenzen immer wieder zu überschreiten. Das bedeutet zwangsläufig

Scheitern, erzwingt Wiederholung und führt so zu ständiger Verbesserung. Vor allem bei junge Menschen ist die Myelinproduktion sehr intensiv.

Der schwedische Psychologe Anders Ericsson hat berechnet, man 10 000 Stunden Übungspraxis benötigt, um zum Experten zu werden. Das wahre Talent der Genies bestehe daher vor allem in der Fähigkeit, mit großem Einsatz aktiv zu lernen, auch wenn es nicht unbedingt so aussieht, als würden sie gerade lernen. „Genies haben keinen Zelltyp, den wir anderen Menschen nicht auch haben“, sagt Ericsson. Aber nur ein winziger Bevölkerungsanteil sei von dem angeborenen Drang besessen, immer besser zu werden. Hierzu beobachtet Coyle in den Talentschmieden: „Überall sprachen Lehrer eine Sprache, die den Einsatz und den allmählichen Fortschritt betonte und angeborenes Talent oder Intelligenz.“ Die Lehrer senden minimale verbale Signale, die eine klare Botschaft vermitteln. Sechs Wörter reichen meist völlig aus.

Für ein regelrechtes Bildungswunder haben die Kipp-Schulen in den USA gesorgt. KIPP steht für „Knowledge is Power Program“ - Wissen ist Macht.

Erfunden haben das die zwei frustrierten Jung-Lehrer Mike Feinberg und Dave Levin. Mit ihrem Versuch, Neuerungen einzuführen, waren sie von störrischen Behörden und Fallstricken des staatlichen Schulsystems ausgebremst, Levin gar gefeuert worden. Da kamen die zwei auf die Idee, in Houston in Texas selbst eine Schule zu gründen. Das Kipp-Motto „Sei nett und fleißig“ belächelten viele anfangs. Doch als 1999 die Kipp-Schulen in Houston und der Bronx in New York bei staatlichen Tests besser abschnitten als alle öffentlichen Schulen, waren die Spötter plötzlich verstummt. Dabei war der erste Kipp-Jahrgang mit unterdurchschnittlichen Leistungen angetreten. Nur 53 Prozent hatten in Texas die staatlichen Tests bestanden. Am Ende des ersten Jahrgangs bestanden 90 Prozent. Im vergangenen Jahr besuchten 16 000 Schüler 66 Kipp-Schulen, 80 Prozent der Absolventen schafften anschließend den Sprung auf die Universität. Charles Sahm vom Manhattan Institute for Policy Research in New York hat die Schulinitiative ausführlich gewürdigt und Kipp als „revolutionäres Modell“ gelobt, das helfen könnte, die Bildungskrise zu meistern.

Der Grund für den Kipp-Erfolg erscheint simpel. Die Lehrer sind äußerst aufmerksam, achten auf strenge Regeln und Disziplin im Detail. Bei kleinsten Regelverstößen gibt es einen Riesenaufstand. Lächerlich, urteilen Kritiker; richtig, sagen die Kippler. Denn die Regeln zwingen die Kinder dazu, auf Kleinigkeiten zu

achten und präzise zu lernen. Genau damit sind die wenigsten Kinder bis dahin in Berührung gekommen. Psychologen haben 2005 aber in einer Studie an Teenagern festgestellt, dass Selbstdisziplin für den schulischen Erfolg wichtiger ist als Intelligenz.

Kippler bekommen außerdem ein festes Ziel vor Augen gehalten, das sie motiviert und mit dem sie im Schulalltag permanent konfrontiert werden: die Universität. „Das zeigt, dass Kinder eine Perspektive brauchen, gerade wenn sie sozial benachteiligt sind“, sagt Dieter Dohmen, Direktor des Forschungsinstituts für Bildungs- und Sozialökonomie in Berlin. „Wir reden ihnen hierzulande aber ständig ein, dass sie sowieso keine haben.“

Und die Trainer und Lehrer in den Talentschmieden?

„Die ich kennengelernt habe, waren still und zurückhaltend. Meist waren sie älter, lehrten bereits seit dreißig oder vierzig Jahren“, sagt Doyle. „Es sind geduldige und detailbewusste Talente, geerdete und disziplinierte Menschen.“ Exquisit ausgebildet seien diese Lehrer nicht. Dafür liebten sie Kinder.