

## Vorwort

Thorwald Dethlefsen wies einmal auf einen faszinierenden Zusammenhang hin: Je oberflächlicher wir Menschen betrachten, desto klarer sehen wir *Unterschiede* (zum Beispiel im Körperbau, in der Größe, in Haar- und Hautfarbe, in den Gesichtszügen usw.). Je *tiefer* unsere Analyse jedoch geht, desto mehr überwiegen die *Gemeinsamkeiten*. So ähneln sich unsere Organe bereits weit mehr als unser Äußeres. Auf der Ebene der Zellen werden wir einander noch ähnlicher, und beim Vergleich unserer Moleküle gibt es keine Unterschiede mehr.

Ähnlich sieht es aus, wenn wir über wichtige Fragen des Lebens nachdenken: Oberflächlich betrachtet, scheinen die Menschen völlig unterschiedliche Ziele zu haben. So können sich zum Beispiel Berufswünsche sehr unterscheiden: vielleicht möchte der eine ein Tennis-Profi, der nächste ein Super-Verkäufer und der dritte ein Multi-Media-Experte werden, während wieder andere «private» Ziele wichtiger finden. Deshalb gibt es Selbsthilfe-Bücher für viele spezielle Themen und Lebensbereiche. Aber die meisten bleiben an der Oberfläche, wenn sie die darunterliegenden Grundgesetze *jedes* Weges zur Meisterschaft nicht berücksichtigen. In diesem Sinn ist *Der längere Atem* von George Leonard ein sehr «tiefes» Buch, das jeden Menschen anspricht. Und das Faszinierende an «tiefen» Gedanken ist das Paradox, daß sie uns «leicht» ansprechen, eben weil sie in jedem von uns etwas zum Klingen bringen und weil in der Tiefe die *Gemeinsamkeiten* überwiegen.

So haben wir alle einen angeborenen Drang, uns zu verbessern, zu wachsen, zu lernen. Bei Kindern ist dies noch offensichtlich, aber je älter wir werden, desto mehr wird dieser «tiefe» Wunsch durch oberflächliche Teilziele überdeckt. Dabei haben manche Menschen so viele «Kleinigkeiten» angehäuft,

daß sie regelrecht «graben» müssen, um diese Faszination an lebenslangem Lernen und lebenslangem Wachstum wiederzufinden. Wenn ihnen dies jedoch gelingt, dann merken sie sehr schnell: Diese «Arbeit» an uns selbst bietet uns die größten Befriedigungen unseres Lebens. Sie, liebe Leserinnen und Leser, wissen das, sonst würden Sie diese Zeilen jetzt nicht lesen.

Wenn wir also bereit sind, den Weg persönlichen Wachstums zu gehen, wenn wir unser Potential entwickeln wollen, dann könnten uns zwei Gedanken helfen:

1. «Ent-Wicklung» bedeutet, das «herauszuwickeln», was sich bereits in unserem Inneren befindet. Je weiter unsere Entwicklung also fortschreitet, desto mehr Aspekte von uns «finden» wir auf diesem Weg; deshalb ist jeder Weg zur Meisterschaft immer auch ein Weg der Selbstfindung.
2. Manchmal fallen uns Lernprozesse schwerer, manchmal leichter. Wenn man etwas über die Hintergründe weiß, dann kann man strategisch klug vorgehen und sich den Weg erleichtern. Deshalb möchte ich Sie einladen, kurz über Lernprozesse im allgemeinen nachzudenken.

Neuere Forschungsergebnisse haben gezeigt, daß einige der Vorstellungen, die wir über Verhaltens-Lernprozesse hegen, ziemlich falsch sind.

Wie, glauben Sie, *entwickelt sich eine Lernkurve* (von Null bis Perfektion)? Wie könnte die Lernkurve aussehen, die - einen längeren Zeitraum umspannend - den Weg zur Meisterschaft beschreibt?

Die meisten meiner Seminarteilnehmer zeichnen eine Art von «Hügel», teils eher sanft, teils eher steil ansteigend, z. B. so:



Tatsache aber ist, daß Lernprozesse bei Anhäufung von *Wissen* (Daten, Fakten, Informationen) völlig anders verlaufen als Lernprozesse von *Verhalten*. Wissen wird durch *Lernen* erworben, Verhaltensweisen hingegen durch *Training*! Demzufolge unterscheidet sich die Lernkurve für Wissen von der Kurve, die den Weg zur Meisterschaft beim Erlernen eines bestimmten Verhaltens kennzeichnet.

Die jahrzehntelangen Praxiserfahrungen Leonards decken sich hervorragend mit neueren Ergebnissen aus der Gehirnforschung. Lassen Sie mich diese anhand einer einfachen Metapher an-SCHAU-lich machen. Alle Arten von Lernprozessen gehen immer mit sogenannten bevorzugten Nervenbahnen im Gehirn einher. Diese können wir uns wie *Datenautobahnen im Kopf* vorstellen. Wenn Sie mit einem neuen Wissensgebiet oder einem für Sie noch neuen Verhalten ganz von vorne beginnen, dann «hacken» Sie quasi einen ersten Trampelpfad ins «Dickicht» dieser noch unerschlossenen Region. Begehen Sie diesen Weg öfter, dann wird der Pfad langsam fester; Sie müssen sich weniger anstrengen und eines Tages fahren Sie zum ersten Mal glatt und mühelos auf Ihrer «Datenautobahn» von A nach B.

Stellen Sie sich einfach vor, in Ihrem Gehirn säßen Abertausende von kleinen Mitarbeitern, die den Wegrand Ihres neuen Pfades säumen - wie die Helfer bei einem Marathonlauf. Und

ebenso wie diese den Läufern Wasserflaschen, Schwämme und andere Hilfsmittel anbieten, sind Ihre Helfer im Gehirn damit befaßt, sämtliche auf dem Weg liegenden Hindernisse (Steine, Äste usw.) vor jedem Ihrer Schritte wegzuräumen. Dabei merken diese Helfer sich ganz genau, wo Sie «hintreten», und wissen bald, wenn Sie fleißig üben, daß Sie auch in Zukunft dort «hinzutreten» wünschen werden, und eines Tages klappt es dann zum ersten Mal phänomenal. Jetzt wissen die Helfer exakt, an welchen Stellen Sie die Kurve etwas knapper nehmen bzw. welche Wegstellen rechtzeitig von kleinen Unebenheiten befreit werden müssen. Das ist der unerwartete «große Sprung».

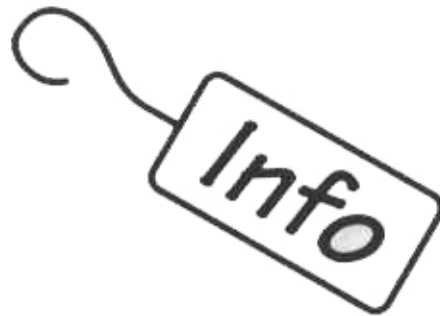
Wenn Sie nun glauben, ab jetzt müsse es immer so «laufen», dann wissen Sie noch nicht, daß alle bisherigen «Marathonläufe» nur Probeläufe waren. Bis ihre Helfer genau wissen, welche Probleme (intern) wie gelöst sein müssen, ist jeder Lauf «nur» ein weiterer Test; wir sprechen bezeichnenderweise von *Trainingsläufen* - unabhängig davon, was jemand gerade trainiert (von der Beherrschung eines Musikinstrumentes über sämtliche Sportarten bis hin zu der Fähigkeit, Fisch extrem schnell in hauchdünne Scheibchen zu schneiden, was z. B. ein guter japanischer Koch beherrschen muß)!

Bis zum Leistungssprung machen Sie also «Trainingsläufe», der Leistungssprung selbst ist die große *Generalprobe*. Ab jetzt beginnen die Helfer, den schon relativ ausgetretenen Pfad zu asphaltieren. Dabei teilen sie ihre Arbeitskräfte: Ein Teil rast weiterhin vor Ihnen her und «bereitet den Weg», während ein anderer Teil die befestigte Straße baut. Durch die «Baustellentätigkeit» kommt es zwangsläufig zu Staus, und Sie haben weniger Kapazität für die Ausführung Ihrer Tätigkeit (geringer Leistungsabfall nach Leistungssprung), aber trotzdem «läuft es» jetzt um einiges glatter als vor der Generalprobe (das heißt, vor dem Leistungssprung, der die Entscheidung zum Bau einer «richtigen Straße» auslöste). Nun gilt folgende «Spielregel»: Solange diese Straße im Bau ist, «laufen» Sie auf dem Lern-Plateau! Deshalb betont George Leonard die Wichtigkeit des Plateaus.

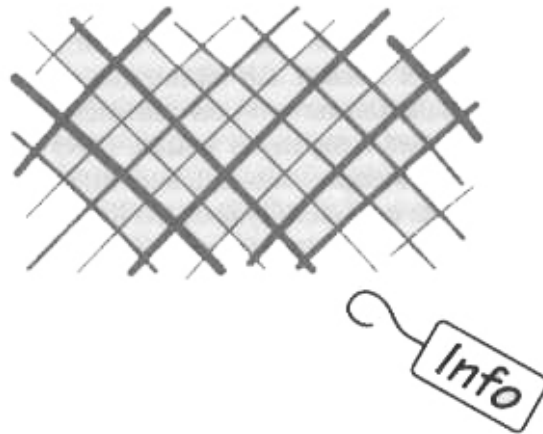
Stellt es doch gerade den Zeitabschnitt dar, in dem die derzeitige «Wegstrecke» zu einer regelrechten «Datenautobahn im Gehirn» ausgebaut wird! Früher konnten solche Plateaus die Lernenden frustrieren (oder zum Aufgeben veranlassen), weil sie vielleicht meinten, nun «ginge überhaupt nichts mehr vorwärts». Heute aber wissen wir, daß jedes Lern-Plateau der Beweis dafür ist, daß Lernen stattfindet!

Mehr faszinierende Details zur Lernkurve für das Training wird Ihnen von George Leonard auf seine unnachahmliche Art im ersten Kapitel verraten. Ich möchte Ihnen jedoch kurz andeuten, wie die Lernkurve bei der Aneignung von Wissen aussieht, weil diese völlig anders verläuft. Dabei möchte ich Ihnen noch eine Metapher anbieten: Bitte stellen Sie sich ein gigantisches Netz vor - dieses symbolisiert Ihr Wissensnetz im Kopf. Das heißt: Jedes «bit» an Informationen, das Sie je gelernt haben, ist ein «Faden» in diesem Netz (und repräsentiert eine bevorzugte Nervenbahn im Gehirn).

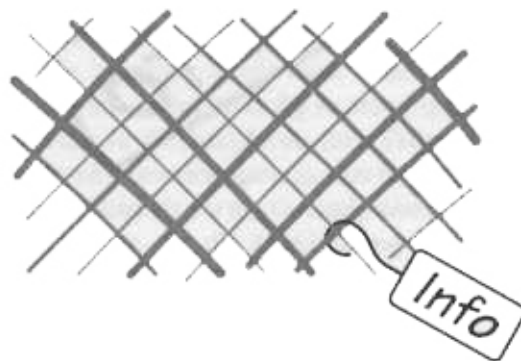
Und nun stellen Sie sich vor, eine neue Information kommt auf Ihr Wissensnetz «zugeflogen»:



Vorne «trägt» sie einen eingebauten Widerhaken, und nun passiert folgendes: Wenn Sie zu dieser neuen Information bereits «passende Fäden» im Netz haben, dann wird die neue Info von diesen wie magnetisch angezogen. Sie «saust» dorthin und «hakt» sich vollautomatisch ein! Dann können wir sagen: Einmal wahrgenommen (gehört, gelesen) und begriffen = gemerkt!



Es ist also keine zusätzliche «Gedächtnisleistung» Ihrerseits nötig, um die neue Information in Ihrem Gedächtnis zu «platzieren».



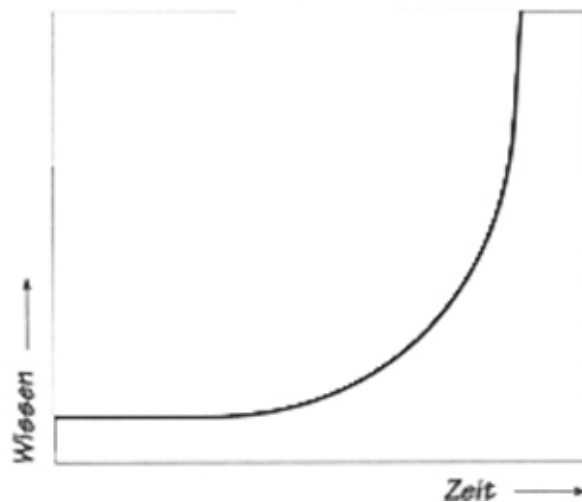
Anders sieht es aus, wenn die neue Information auf ein «Loch» im Netz «stößt», weil es noch nichts «Passendes» gibt: Dann segelt sie durch das «Loch» hindurch, um auf Nimmerwiedersehen zu verschwinden. Dann haben Sie den Eindruck, Lernen sei «schwierig». Aber der Schwierigkeitsgrad ist abhängig von der Tatsache, ob Sie zu dieser Information bereits Fäden im Netz besaßen, ehe Sie sie gehört oder gelesen haben! Demzufolge sind manche Arten von Informationen *für Sie* «schwerer» oder «leichter». In der Vergangenheit hat man angenommen, die Information selbst sei «schwer» oder «leicht», aber inzwischen wissen wir: Wenn es bereits bevorzugte Nervenbahnen gibt, an welche die neue Information «andocken» kann, dann ist es leicht, unabhängig vom *Inhalt* dieser Information. Drei Beispiele:

- a) Für einen Chinesen ist eine neues Schriftzeichen um so leichter zu lernen, je mehr ähnliche er bereits kennt. Dasselbe gilt für jeden Deutschen, der chinesisch lernt!
- b) Für jemanden, der bereits einige Bücher über die Psychologie von Erfolg und Versagen gelesen hat, ist jedes weitere Buch zu diesem Thema «leicht»; wenn so ein Buch jedoch Ihr erstes Erfolgsbuch ist, werden viele Informationen noch durch «Löcher» in Ihrem Wissensnetz hindurchsegeln, und es wird Ihnen so manches etwas «spanisch» vorkommen. (Spanisch ist nur für Nicht-Spanier schwer!)
- c) Wenn Sie die Addition beherrschen, fällt Ihnen die Multiplikation leicht (denn sie stellt genaugenommen die verkürzte Version einer Kettenaddition dar). Fehlen aber die Additions-Fäden im Netz, ist eine Multiplikation «nicht zu begreifen»...

Im Klartext: Wenn Ihnen irgendeine Information «kompliziert» vorkommt, dann nur, weil Sie hierzu noch keine Fäden im Netz haben. Also gilt die alte Regel: «Aller Anfang ist schwer.» Jeder Anfang bedeutet, daß *erste* neue Fäden am Rand des Netzes geknüpft werden müssen, und das ist mit gewissen Anstrengungen verbunden, weil hier noch nicht einmal ein

«Trampelpfad» besteht. Andererseits ist es sehr leicht, weitere Detailfäden in existierende Netzmaschen «einzuhäkeln», weil diese ja an den bereits existierenden Fäden befestigt werden. Oder anders ausgedrückt: Wenn bereits eine Datenautobahn oder zumindest ein halbwegs entwickelter «Trampelpfad» existiert, ist es leicht, kleine Details am Wegrand «abzustellen». Fehlt jedoch noch der Wegesrand (weil der Weg fehlt), dann müßte man die Informationen im «Nichts» plazieren, und eben das ist neurophysiologisch unmöglich.

Also sieht die Lernkurve für Wissen wie folgt aus: Je mehr wir (zu einem bestimmten Thema) bereits wissen, desto leichter können wir neue Informationen «verarbeiten», desto «steiler» ist die Lernkurve, wobei wir für jedes Thema eine eigene Lernkurve anlegen müssen. Alle diese Wissens-Kurven aber sehen identisch aus; sie sind alle exponentiell:



Wenn Sie also in Zukunft neues Wissen lernen wollen, und Sie haben Probleme, etwas zu verstehen, dann wechseln Sie den Autor! Angenommen, Autor A wendet sich (vielleicht unbewußt) an Leute, die schon bestimmte Fäden im Netz haben,



dann ist dieser Autor so lange «schwer verständlich», wie diese Fäden in Ihrem Wissensnetz noch nicht existieren. Statt also denselben Text immer wieder zu lesen (oder zu glauben, Sie seien zu «dumm» für dieses Thema), suchen Sie sich andere Autoren. Es kann sein, daß diese mehr Fäden in Ihrem Netz «erwischen», so daß Sie den ersten Autor später mit Gewinn zur Hand nehmen können.

Ähnliches gilt für mündlich übermittelte Botschaften. Wenn Sie eine/n Lehrer/in oder eine/n Chef/in nicht verstehen, sprechen Sie mit möglichst vielen anderen Menschen über das Thema (statt es zu meiden!). Der eine oder andere Gesprächspartner wird Formulierungen verwenden, die in Ihrem Netz ein Plätzchen finden, und bald beginnen Sie zu spüren, daß Sie eine erste «Ahnung» von einem Thema haben. Ab jetzt können erste neue Fäden (ins Nichts) leicht «angebaut» werden, weil Sie ja mit dem einen «Ende» am Netz «hängen». Und wenn Sie dann einige Tage später wieder mit den Personen sprechen, die Ihnen zunächst «unverständlich» vorgekommen waren, werden Sie feststellen, daß Sie bereits weit mehr verstehen als beim ersten Versuch!

Diese Gedanken können Ihnen helfen, wenn Sie wieder einmal auf «Sender» stoßen, deren Erklärung Ihnen zunächst «nichts sagt». Allerdings gibt es «Sender», die es verstehen, ihre Botschaft so einfach zu «verpacken», daß die *meisten* Menschen in ihrem Wissensnetz Fäden dazu finden. Das ist die hohe Kunst der Informationsvermittlung: einen «kleinen gemeinsamen Nenner» aller Netzbesitzer voraussetzen, ohne die neuen Gedanken unzulässig zu vereinfachen. Und George Leonard ist einer jener seltenen Autoren, dessen «einfache» Darstellung viele Stellen in Ihrem Netz «ansprechen» wird. Das meinen wir, wenn wir von jemandem sagen, sein Stil sei «ansprechend» oder seine Botschaft «spreche uns an».

Liebe Leserinnen, liebe Leser, Sie halten ein solches Buch in Ihren Händen!

George Leonard ist ein begnadeter Lehrer, der Ihnen erstaunliche Ein-Sichten in Ihr Leben, d. h. in Ihren «ganz normalen» Alltag bietet. Seine verblüffenden Erkenntnisse über die Meisterschaft des Alltäglichen leuchten sofort ein, und seine praktischen Anregungen sind ebenfalls sofort nachvollziehbar. Somit kann George Leonard Ihnen ein exzellenter Reisebegleiter werden, den Sie immer wieder «befragen» wollen. Dabei werden Sie sicherlich auch seine wunderbare Sprache, die hervorragend ins Deutsche übertragen wurde, genießen. Ich möchte Ihnen einen Gedanken des Übersetzers, Manfred Miethe, aus dem Vorwort zur ersten Auflage anbieten:

Untersuchungen haben gezeigt, daß Spitzensportler, überragende Künstler und erfolgreiche Manager und Politiker etwas gemein haben: Wenn sie gescheitert sind, versuchen sie es noch einmal; wenn andere schon aufgegeben haben, machen sie unbeirrt weiter; wenn anderen längst die Luft ausgegangen ist, haben sie den längeren Atem. Dieser längere Atem ist aber nicht angeboren, er ist nicht das Privileg einer kleinen Elite, sondern kann von jedem von uns kultiviert werden. Wem das gelingt, dessen Möglichkeiten sind tatsächlich unbegrenzt...

Erfahrungsgemäß bezweifeln viele Menschen, daß auch sie jenen «längeren Atem» entwickeln könnten, weil unser Erziehungs- und Ausbildungssystem uns glauben machte: Manche Menschen haben «es» eben, andere nicht. Nun ist aber gerade die Sorge, man selbst würde wohl nicht zu den «Auserwählten» gehören, die Garantie für «Kurzatmigkeit» im Leben.

George Leonard hat Abertausenden von Menschen geholfen, ihr «Programm» zu hinterfragen und den längeren Atem zu entwickeln. «Entwicklung» aber bedeutet (wie eingangs erwähnt): das «herauswickeln», was vorher bereits enthalten war! Und genau hier liegt der Ansatz Leonards: Er hilft Ihnen, die besten Aspekte Ihrer Persönlichkeit zu «finden» und Schritt

für Schritt zu entfalten. Dabei entwickeln Sie (fast nebenbei) den «längeren Atem».

In George Leonard begegnen Sie einem ebenso praktischen wie spirituellen Führer, der Ihnen klar und präzise erklärt, warum auch Sie den längeren Atem entwickeln können, und der Ihnen mit Hilfe der von ihm entwickelten LET-Übungen (ab Seite 136) den Weg zeigt.

Ich wünsche Ihnen eine wunderbare Entwicklung auf diesem Weg. Lassen Sie sich von diesem außergewöhnlichen Buch informieren, motivieren und inspirieren!

*Vera F. Birkenbihl*