



Autor: KURT-MARTIN MAYER
Seite: 106 bis 109
Ressort: WISSEN UND GESUNDHEIT

Jahrgang: 2016
Nummer: 20

Dieser Professor macht allen Fleißigen Mut

Kann jeder alles erreichen? Ist Talent bloß ein Mythos? Das zumindest glaubt Star-Psychologe Anders Ericsson jetzt beweisen zu können. Hier erläutert er die wahren Geheimnisse des Erfolgs

Wolfgang Amadeus Mozart war kein geborenes Musikgenie. Vielmehr brachte Vater Leopold seinem Sohn gleich mehrere Instrumente bei und ließ ihn unzählige Stücke hören und analysieren, bevor sich Wolfgang Amadeus dann an eigene Kompositionen wagte. Talent wird maßlos überschätzt. Das jedenfalls meint der schwedisch-amerikanische Psychologe Anders Ericsson. Und wenn man sieht, mit welchem fast pathologischen Eifer Sängerin Beyoncé als Kind singen und tanzen übte, wie brutal die Sportstars Tiger Woods oder Mesut Özil schon als Zwerge trainierten, versteht man, dass der Weg an die Weltspitze vor allem über Engagement führt, Hingabe, also das, was Angloamerikaner "commitment" nennen.

Wer intensiv übt und den richtigen Lernstrategien folgt, kann es sehr, sehr weit bringen - es sei denn, er ist körperlich oder geistig stark benachteiligt. Das gilt für Sportler und Popstars ebenso wie für Meister im Schach, im Go, im Scrabble oder im Merken von Ziffernreihen. In seinem neuen, nun auch auf Deutsch erschienenen Buch "Top. Die neue Wissenschaft vom bewussten Lernen" (Verlag Pattloch) zerlegt Anders Ericsson den Mythos von der gottgegebenen Begabung und erklärt Wege zur Höchstleistung.

Im Prinzip ist das neue Werk die konsequente Weiterentwicklung der 10 000-Stunden-Theorie, mit der Ericsson schon in den frühen 90er-Jahren bekannt wurde. Demnach kann jeder ein Experte in was auch immer werden - wenn er bloß über zehn Jahre hinweg täglich drei Stunden trainiert.

Das klingt nach Dampfgeplauder aus dem Motivationsseminar? Nun, Ericsson, 68, ist Professor an der Universität von Florida und gilt als einer der weltweit erfahrensten Kompetenzforscher. Sein bekanntestes Experiment gelang Ericsson, als er in Berlin arbeitete. Sein Wissenschaftlerteam rekrutierte 30 Gei-

genschüler von der Universität der Künste. Um dort studieren zu dürfen, musste jede Testperson ein überdurchschnittlich guter Musiker sein. Mit Hilfe der Professoren teilte Ericsson die Schüler in drei Stufen ein: "gute", die das Zeug zum Musiklehrer hatten, "bessere" und "beste", denen mindestens eine Karriere in einem internationalen Orchester bevorstand.

Die Psychologen befragten die Probanden intensiv, werteten sie nach etlichen Merkmalen von der Bildung bis zu ihrem Tagesrhythmus aus. Der einzige signifikante Unterschied, den Ericsson für die verschiedenen Leistungsstufen fand, "bestand in der Anzahl der Stunden, die sie allein geübt hatten". Bis zum Alter von 18 Jahren hatten die Top-Instrumentalisten durchschnittlich 7400 Stunden Geige gespielt, die mittlere Gruppe 5300 und die Kategorie künftiger Musikpädagogen gerade mal 3400 Stunden.

Ähnliche Ergebnisse brachten Tests mit Gedächtniskünstlern, Spitzensportlern und Schnellrechnern, wie Ericsson in seinem Buch schildert. Dabei entwirft er eine Strategie für Menschen, die wahre Könnern werden wollen. Das Konzept nennt er "bewusstes Lernen".

These 1: sich selbst fordern

Wer Erfolg will, muss die Komfortzone verlassen. Ein Jogger, der beim Laufen nur an den Arbeitstag oder das Fernsehprogramm denkt, hält sich vielleicht fit. Zur Leistungssteigerung aber muss er auf Haltung und Bewegung achten, in sich hineinhorchen und -fühlen und nach Plan trainieren.

These 2: gute Lehrer suchen

Ohne Lehrer geht es nicht. Das kann ein guter Pädagoge oder ein echter Experte sein, im Idealfall beides in einer Person. Für schwieriger, aber möglich hält es Ericsson, einen inneren Trainer zu erschaffen, indem man sich selbst kontrolliert und Fehler entdeckt.

These 3: die richtige Dosis wählen

Trainingseinheiten sollten täglich stattfinden, aber jeweils nur so lange dauern, wie man fokussiert sein kann. Ericsson: "Sobald Sie merken, dass Sie es nicht mehr schaffen, sich richtig zu konzentrieren, beenden Sie die Einheit."

These 4: Lernumfeld schaffen

Störende Einflüsse ausschalten: Faktoren wie genügend Schlaf, gesundes Essen, ein ruhig gestelltes Smartphone bringen voran.

These 5: Eintönigkeit überwinden

Auch Ericsson kennt kein Patentrezept gegen die Langeweile; Eintönigkeit strengt zusätzlich an. Mögliche Strategien: die Übungen variieren, sich mit Gleichgesinnten treffen und Umgang mit Menschen meiden, die für das Übungsziel nur Desinteresse, Spott oder Verachtung übrig haben.

Ericsson bestreitet die Existenz eines "Musik-" oder auch "Schachtalents". Zwar ist es wegen der größeren Lernfähigkeit des kindlichen Gehirns natürlich einfacher, durch frühes Training zum Experten zu werden, aber auch Erwachsene und selbst alte Menschen sind seiner Ansicht nach immer noch dazu in der Lage.

Neuere Ergebnisse der Hirnforschung unterstützen den optimistischen Professor. Demnach können sich im Kopf neue Verknüpfungen zwischen den Nervenzellen bilden. Die Plastizität, die Formbarkeit des Gehirns endet nicht mit einem bestimmten Alter. Ericsson schließt aus seinen Studien, dass selbst der Intelligenzquotient beim Lernen zwar nicht unbedeutend ist, aber untergeordnet.

Unumstritten ist Ericssons Konzept nicht. "Typisch amerikanisch" nennt es der Paderborner Musikpädagoge Heiner Gembris. Maximal ein Drittel einer Spitzenleistung will er rein durch Übung erklären. Jörg Schorer vom Institut für Sportwissenschaft in Oldenburg hält das spielerische Herangehen für einen wichtigen Erfolgsfaktor. "Viele Spitzen-

sportler haben anfangs mal dies, mal jenes probiert. Eltern sollten ihre Kinder keinesfalls auf eine Sportart dressieren." Und Christian Fischer vom Internationalen Centrum für Begabungsforschung an der Universität Münster sagt: "Begabung entsteht durch die Wechselwirkung zwischen Anlage und Umwelt." Welche Rolle aber spielen denn dann die Gene? Eine äußerst diffuse, legt eine soeben in "Nature" erschienene Studie nahe. Bei Gen-Analysen von 300 000 Menschen fand das britisch-amerikanische Forscherteam nicht weniger als 74 Gen-Varianten, die mit dem Bildungsabschluss korrelierten - zu viele, um von "Erfolgsenen" sprechen zu können. Möglicherweise sei so ein Talent zum intensiven Üben angeboren, räumt auch Ericsson ein, aber kein Mensch sei von Geburt an komplett unmusikalisch oder

ein Mathe-Versager.

In einem Punkt gibt Ericsson seinen Kritikern Recht. "Kreativität wird immer ein Mysterium bleiben", sagt er. Mozarts Beherrschung mehrerer Instrumente und sein absolutes Gehör könnten also erlernbar sein, nicht aber seine Fähigkeit, unsterbliche Werke in die Welt zu setzen? Ja, räumt Ericsson ein. Das muss aber nicht demotivierend sein: "Dieselbe Konzentration und Anstrengung, die zur Expertise führt, charakterisiert auch die Arbeit jener Pioniere, die noch nie betretenes Terrain beschreiten."

Arsenal Londons Spielmacher Mesut Özil, 27, trainierte als Kind zunächst auf dem eingezäunten Bolzplatz, im Ruhrpott bloß "Affenkäfig" genannt. In der Jugend von Schalke 04 (Foto) wurde sein Talent dann systematisch gefördert.

Die Ex-Schachspielerinnen Judit, Zsuzsa und Zsófia Polgár (v. l.) sind Töchter des ungarischen Psychologen László Polgár. Er wollte ebenso wie Ericsson beweisen, dass jeder mit der richtigen Erziehung ein Genie werden kann. Ab den späten 60er-Jahren machte er seine Kinder systematisch zu großen Spielern am Brett.

Immer besser Vor wenigen Jahren nahm sich der damalige "Guardian"-Chefredakteur Alan Rusbridger, heute 62, vor, Chopins anspruchsvolle "Ballade Nr. 1" fehlerfrei spielen zu können. Es gelang nach zwölf Monaten nahezu ausnahmslosen täglichen Übens.

"Kreativität wird für immer ein Mysterium bleiben"
Anders Ericsson Kompetenzforscher,
Florida/USA

- Abbildung:** Das Ablagesystem "In jeder Mappe steckt ein unvollendetes Projekt", erklärt Ericsson sein Büro. Die Zahl der Bücher, die er besitzt, schätzt der Wissenschaftler auf 17 000.
- Fotograf:** Anders Lindén
- Abbildung:** Anders Ericsson 1947 in Schweden geboren, arbeitete der Psychologe größtenteils in den USA. Ein von ihm mitverfasstes "Handbook" ist ein Standardwerk zum Thema Expertentum.
- Abbildung:** Wegweiser 1996 löste dieses Buch (etwa: "Der Weg zur Vortrefflichkeit") eine Fachdebatte aus: Kann Übung wirklich Talent ersetzen?
- Abbildung:** Floridas Sonne Ericssons Universität liegt in Tallahassee, Floridas Hauptstadt. "Das Wetter entschädigt mich für das dunkle Schweden", sagt er.
- Abbildung:** Der Tagesplaner Der Professor notiert Termine in seinen Kalender, tippt sie nicht ins Smartphone: "So habe ich eher das Gefühl ausreichender Kontrolle."
- Abbildung:** Der junge Mozart (1756-1791) gilt als Paradebeispiel eines Wunderkinds. Doch vor allem war er Sohn eines ehrgeizigen und hervorragenden Musikpädagogen. Am Wunderkind-Bild kratzt Forscher Ericsson, indem er darlegt, dass "Wolferl" erst mit 15 Jahren richtig komponiert habe.
- Fotograf:** mauritius images, ddp images, dpa, firo Sportphoto, action press, David Levene Intertopics
- Abbildung:** Ausnahme-Golfer Tiger Woods, 40 (hier im Jahr 1990), erhielt mit zwei Jahren seinen ersten Schläger. Mit drei trat er als Mini-Golfer in einer Fernseh-Show auf. Vater Earl wandte früh Trainertricks an, lärmte etwa beim Abschlag seines Sohnes, um dessen Konzentration zu stärken.
- Abbildung:** Pop-Millionärin Beyoncé, 34, oben als Teenager, lässt im Video zu "Pretty Hurts" Kritik an Frühtraining anklingen. Nach Bildern erschöpfter Models zeigt es am Ende eine Sequenz mit der kleinen Beyoncé in einem Talentwettbewerb.
- Abbildung:** Gemachter Star: Sängerin Beyoncé
- Urheberinformation:** Alle Rechte: Focus