

Aus urheberrechtlichen Gründen können wir Ihnen die Bilder leider nicht online zeigen.

GEHIRN-TRAINING MIT BIRKENBIHL

GEDANKEN ABBILDEN

VON VERA F. BIRKENBIHL

H heute möchte ich Sie zu zwei kleinen Experimenten einladen. Da es nur ein einziges erstes Mal gibt, verlieren Sie, wenn Sie gleich weiterlesen, ohne mitzuspielen. Gehirn-Training heißt auch, sich auf geistige Abenteuer einzulassen, Erfahrungen zu machen und Dinge auszuprobieren. Deshalb lade ich Sie ein, einen Stift zu holen und mitzumachen.

1. Typische Tätigkeiten Ihres Arbeitstages. Listen Sie jene Tätigkeiten auf, mit denen Sie einen typischen Arbeitstag füllen, wobei Sie hinter jeder angeben, wie viel Prozent des Tages sie einnimmt. Geben Sie sich maximal drei Minuten Zeit.

2. Schmerzen mitteilen. Falls Sie noch nie in Ihrem Leben Schmerzen hatten, interviewen Sie Menschen, die wissen, wovon wir reden. Andernfalls erinnern Sie sich an eine Situation, in der Sie starke Schmerzen erleiden mussten. Schildern Sie den Schmerz! Wo befindet er sich? Wie fühlt er sich an?

Zum ersten Experiment: Fanden Sie die Aufgabenstellung eher schwer oder leicht? Im Seminar kann man nun Interessantes beobachten: Da wird tief nachgedacht, da werden Prozentzahlen eingetragen, da wird weitergeschrieben, da wird gerechnet (denn alle Tätigkeiten sollen ja zusammen hundert Prozent ergeben) und in der zweiten Hälfte der drei Minuten wird ausgestrichen, radiert, neu gerechnet und so weiter.

Es scheint also doch recht schwer zu sein, schnell mal aufzulisten, womit wir unsere Arbeitszeit verbringen. Meist kommt man auf weit über hundert Prozent und muss dann diese rechnerische Schwierigkeit lösen. Sie dachten also mit einem **Schreibstift!** Versuchen wir doch einmal, uns ein Bild zu machen, indem wir einen typischen Arbeitstag zeichnen, und gehen dieselbe Aufgabe mit dem **Zeichenstift** an!

KAGA FÜR FORTGESCHRITTENE

Das Kunstwort KaGa steht für **kreative Ausbeute** (eigentlich Analograffiti, meine Bezeichnung für diese und andere Denk-Techniken) durch **grafische Assoziationen**. Dabei handelt es sich darum, Ideen in kleinen Zeichnungen darzustellen (siehe Gehirn&Geist 2/2002, S. 90). Dieses spezielle grafische Denk-Tool kann unsere geistigen Fähigkeiten dramatisch erhöhen, denn KaGas helfen uns, die Dinge klarer zu sehen und uns ein besseres Bild zu machen. Mit KaGas können wir das Wesentliche einer Sache besser erfassen und ausdrücken. Abgesehen davon, dass KaGas auch das kreative Denken unterstützen, soll es uns hier um die Stärkung unseres rationalen, analytischen Denkens mithilfe von KaGas gehen.

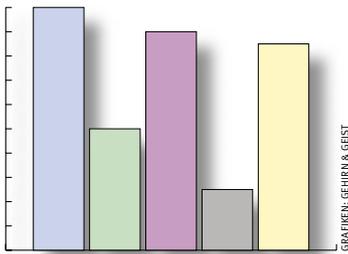
Wichtig: Dafür benötigen wir keinerlei Zeichenfähigkeit im üblichen Wortsinn. Einfachste Skizzen oder Strichmännchen auf dem Niveau von Vierjährigen reichen völlig aus. Allerdings ist die Grenze zur Kunst fließend: Viele spätere Picassos sind genau genommen KaGas. Dabei opferte Picasso konventionelle Schönheit, um bestimmte Ideen auszudrücken. So vereinigte er etwa in Gesichtern Front- und Seitenansichten.

Auch Charts, Piktogramme und Ideogramme kann man zu den KaGas rechnen. Diese sind wesentlich gehirn-gerechter als reine Worte, weil unser Gehirn Bilder in einem extrem hohen Tempo verarbeitet, bis zu tausendmal schneller als Worte. Schon die alten Chinesen wussten: »Ein Bild ist (bis zu) tausend Worte wert!« Allerdings gilt: Je bekannter das Bild ist und je vertrauter wir mit dem sind, was es abbildet, desto schneller können wir es verarbeiten.

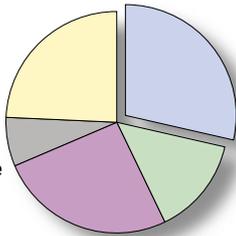
In der Wahnacht wurden uns früher die Ergebnisse in langen Zahlenkolonnen geboten, heute erscheinen bereits die ersten Hochrechnungen als Charts: Wählerstimmen als Balkengrafiken, Sitzverteilungen als Tortendiagramme. Dadurch können wir uns ein unmittlbares Bild machen.

ZWEI IN EINS

In manchen Bildern versuchte der Spanier Pablo Picasso (1881–1973), Gesichter gleichzeitig von der Seite und von vorne darzustellen (»Marie Therese mit Strohhut«, 1938, oben). 1923 hatte er seine Frau Olga hingegen realistisch gemalt (unten).



GRAPHIKEN: GEHIRN & GEIST



Kategorien-Torte

AUF EINEN BLICK

Auch Charts wie Balkendiagramme und Tortengrafiken lassen sich als KaGas zeichnen. Mit ihrer Hilfe kann das Denken maßgeblich verbessert werden.

▷ **Aufgabe:** Erstellen Sie eine Tortengrafik, indem Sie Ihre Prozentzahlen aus Experiment 1 in diesen Chart eintragen. Sofort sehen Sie mit einem Blick, welche Tätigkeiten die meiste Zeit in Anspruch nehmen! Sie brauchen dazu nicht zu rechnen. Wenn Sie sehen, dass die Relationen nicht stimmen (etwa weil Ihnen plötzlich klar wird, dass Sie doch weitaus länger telefonieren), bewegen Sie einfach die Trennstriche der einzelnen Tortenstücke ein wenig in die gewünschte Richtung.

Wenn Sie mitgemacht haben, dann haben Sie jetzt vielleicht schon eine kleine Überraschung erlebt. Es ist weitaus leichter, Relationen sichtbar zu machen, als sie zu berechnen, da das normale Denken hier einen doppelten Umweg geht: Erst müssen wir unsere Vorstellung in Zahlen umsetzen, später müssen wir diese erneut zu einer Vorstellung machen. Mit dem Denk-Tool des KaGa sehen wir auf einen Blick, was Sache ist, und zwar sowohl bei der Erstellung der Grafik als auch danach: Wenn wir diese Notizen zwanzig Jahre später wieder herausholen, sind wir sofort wieder mit einem einzigen Blick im Bilde.

Übrigens lernen viele Menschen bei dieser Übung nebenbei auch eine wichtige Lebenslektion. Je voller der Arbeitstag normalerweise ist, desto mehr unvorhergesehene Arbeiten kommen in der Regel noch hinzu. Klingt das bekannt? Wenn ja, dann betrachten Sie noch einmal das Bild, das Sie gerade angefertigt haben. Wie groß ist das Tortenstück, das Sie für die Bewältigung von unvorhergesehenen Aufgaben eingezeichnet haben? In der Regel existiert überhaupt keines, zumindest nicht im ersten KaGa!

Wenn Sie ihren Alltag einmal zwei Wochen lang bewusst beobachten, dann lernen Sie, wie viel Zeit Ihres typischen, normalen Arbeitstages Sie im Schnitt für Unerwartetes bereitstellen müssen. Zeichnen Sie das entsprechende Tortenstück ein und sehen Sie, welche anderen Tätigkeiten Sie delegieren oder weglassen müssen, damit Ihre Torte wirklich die Realität abbildet. Das

hilft Ihnen auch, sich vor zu großem Stress zu schützen, der entstehen kann, wenn man zu wenig Zeit für Unvorhergesehenes einplant.

Mit diesem KaGa haben wir also weit mehr getan, als ein kleines Bildchen zu zeichnen! Wir haben mit dem Zeichenstift in

der Hand nachgedacht und dabei eine wesentliche Erkenntnis gewonnen: eine Erkenntnis, die sich auf Grund der Zeichnung anbot, sie sprang uns regelrecht ins Bewusstsein. Natürlich können Sie auch weit komplexere Themen so angehen. Hier nur zum Starten einige Beispiele, bald werden Ihnen noch weitere selbst einfallen:

▶ **Menschen-Torte:** Mit welchen Menschen pflege ich regelmäßig Beziehungen? Wer sehr viele Kontakte hat, kann auch verschiedene Torten anlegen, etwa eine für berufliche und eine für private Beziehungen. Es können aber auch in jeder Kategorie mehrere Torten werden.

▶ **Wissens-Torte:** Zu welchen Wissensgebieten und Themenkreisen wissen Sie wie viel?

▶ **Talente-Torte:** Wo liegen Ihre Begabungen?

▶ **Lebens-Torte:** Was sind die zentralen Themen Ihres Lebens?

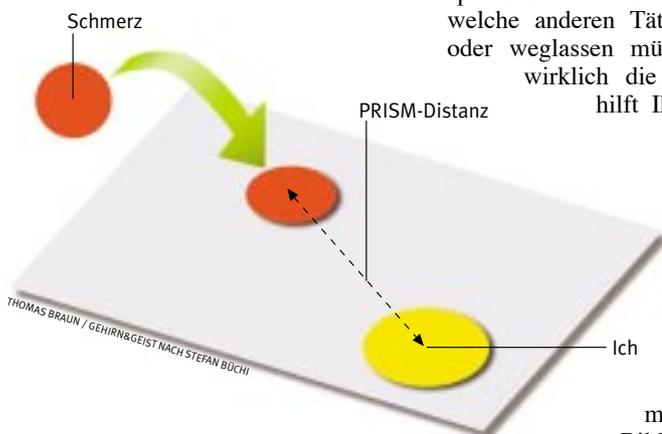
Sie können diese Art von Trainings-Aufgaben auch als **Partyspiel** angehen. Man kann sowohl vorab KaGas zeichnen und anschließend darüber reden als auch gemeinsame KaGas anlegen. Oder jeder zeichnet das KaGa für den anderen und beide testen sich gegenseitig, was sie über den anderen wissen – oder auch nicht! Es kann sehr spannend und unterhaltsam werden, aber auch dramatisch.

So etwa bei einem Ehepaar im Seminar, das über sechzig Jahre verheiratet war. Sie hatten die Hauptthemen ihres Lebens als KaGa gestaltet und sich danach in einer Kleingruppe unterhalten. Der Mann hatte einen riesigen Anteil der Jagd zugeordnet, seine Frau ähnlich viel der Kunst. Nun, das scheint nichts Außergewöhnliches zu sein, denn jeder hat schließlich einen anderen Schwerpunkt im Leben. Nur hatte keiner der beiden die geringste Ahnung vom wichtigsten Thema des anderen – nach über sechs Jahrzehnten so genannten gemeinsamen Lebens! Ein KaGa brachte es an den Tag. Plötzlich begriffen sie, warum sie die letzten Jahrzehnte zunehmend wie Hund und Katz gelebt hatten: Sie meckerte, wenn er mit seinen Freunden zur Jagd wollte, er ärgerte sich, dass sie häufig wegen ihrer Kunst weg war. Kein Wunder, dass jeder sich vom anderen unverstanden fühlte!

Stehen Sie noch am Anfang einer Partnerschaft, können regelmäßige kleine KaGa-Übungen zu allen möglichen Themen heute verhindern, dass Sie nach einigen Jahrzehnten fassungslos feststellen müssen, wie wenig Sie sich tatsächlich kennen gelernt haben. Führen Sie einmal im Monat ein ausgedehntes Gespräch über eine Kategorien-Torte mit Ihrem privaten, aber auch Ihren beruflichen Partnern. Dabei werden Sie dann auch überrascht feststellen, wie leicht man wirklich miteinander

SCHMERZEN DARSTELLEN

Auf der metallenen, weißen Tafel werden farbige Scheiben in Relation zum gelben kreisförmigen »Ich« gelegt. Jede Scheibe steht stellvertretend für einen Lebensbereich, hier beispielsweise die rote Scheibe für Schmerz.



THOMAS BRAUN / GEHIRN&GEIST NACH STEFAN BÜCHI

reden kann. Und zwar umso leichter, je wesentlicher die Dinge sind, über die wir reden.

Zum zweiten Experiment: Wie schwer ist es Ihnen gefallen, Schmerzen mit Worten zu schildern? Wie exakt konnten Sie Ihren Schmerz verbal abbilden? Möglicherweise könnte ja auch hier ein nichtverbaler KaGa-Denkprozess hilfreich sein. Nun, das dachte Stefan Büchi von der Psychiatrischen Poliklinik am Universitätsspital Zürich auch. Deshalb entwickelte er PRISM (Abkürzung für englisch Pictorial Representation of Illness and Self Measure).

Ein PRISM stellt einen KaGa-Denkprozess dar, obwohl dabei gar nichts gezeichnet werden muss. Man könnte es als eine Art Lege-KaGa bezeichnen: Die Patienten legen eine rote Scheibe, die für die Krankheit steht, auf eine weiße Metalltafel, welche das Leben repräsentiert (siehe Bild links unten). Entscheidend ist nun, wie groß sie die Distanz zwischen der Krankheit und dem »Ich« – einem gelben Kreis auf der weißen Platte – wählen. Diese kann dann einfach abgemessen werden und sagt etwas darüber aus, wie der Patient die Krankheit subjektiv erlebt. Menschen reagieren nämlich sehr unterschiedlich, selbst wenn sie ähnliche Schmerzen haben. Stefan Büchi: »PRISM ist der Versuch, mit einer neuen, visuellen Methode zu verstehen, welchen Leidensdruck der Patient hat. Wir versuchen damit, die Beziehung zwischen der Person und ihren gesundheitlichen Problemen in einem Bild darzustellen.«

Die Frage, ob eine so ungewöhnliche Technik wissenschaftlichen Kriterien standhalten kann, bejaht Büchi eindeutig: »Wir haben bei rund 1500 Patienten mit chronischen Krankheiten die Distanzen gemessen. Es gibt einen eindeutigen statistischen Zusammenhang, dass Menschen, die sich stärker beeinträchtigt erleben, eine kleinere Distanz und Menschen mit der gleichen Krankheit, aber in besserer psychischer Verfassung, eine größere Distanz angeben.« Die PRISM-Bilder zeigen klare Entsprechungen zu den Ergebnissen anderer diagnostischer Verfahren.

Auch hier sehen wir wieder, wie sehr KaGa-Tools dem Denken auf die Sprünge helfen, weil sie uns befähigen, Dinge ohne Worte zum Ausdruck zu bringen, die wir nicht in Worte fassen konnten. Durch das KaGa wird das Unfassbare fassbar – im Falle von PRISM für die behandelnden Fachleute wie auch für die Betroffenen. Davon profitieren alle: Ärzte, Krankenpfleger und nicht zuletzt die Patienten.

In eine ähnliche Richtung zielt die Vorgehensweise des Amerikaners Carl Stafstrom

von der University of Wisconsin in Madison. Der Neurologe bat seine jugendlichen Patienten im Alter von vier bis 19 Jahren, ihre Kopfschmerzen zu zeichnen, und stellte ihnen dabei ähnliche Fragen wie ich Ihnen oben im Experiment 2; so etwa: Wo befindet sich der Schmerz? Wie fühlt er sich an?

Die Zeichnungen, die dabei herauskamen, unterscheiden sich deutlich voneinander. So zeichnete ein neunjähriger Migräne-Patient einen Hammer, der ihm oben auf den Kopf schlägt, während eine 18-jährige Leidensgenossin in ihrem Bild unter einer Wolke steht, aus der es regnet. Der Pfeil, der auf den Kopf deutet, sagt klar: Bei Regen tut es hier an der Schläfe weh!

Auch unter den Nicht-Migräne-Patienten unterscheiden sich die KaGas zu ihren Kopfschmerzen dramatisch: So greift ein neunjähriges Mädchen in ihrer Zeichnung oben auf den Kopf, wo die Schmerzen für sie nach außen abstrahlen. Ein zehnjähriger Junge lokalisiert seinen Schmerz hingegen eher seitlich, auf der Höhe des Ohres, wohin seine Hand deutet. Manche Bilder deuten wiederum Schmerzen oder Übelkeit im Magenbereich an.

Insgesamt waren die Kinder und Jugendlichen in überraschender Weise fähig, ihr Leiden in KaGas darzustellen – und das ohne jedes Training. Was wäre erst möglich, wenn das Denken mit dem Zeichenstift an Schulen genauso geübt würde wie heute das Denken mit dem Schreibstift? Gleichgültig ob die Patienten nur einen Bleistift verwenden oder ihren Schmerz richtiggehend malen, diese KaGas sind sehr erfolgreiche Diagnoseinstrumente: In Doppelblind-Studienreihen werteten Neurologen die Zeichnungen von Patienten aus, an denen sie selbst noch keine physiologischen Untersuchungen vorgenommen hatten. Ihre lediglich auf den KaGas basierenden Diagnosen entsprachen weitgehend denjenigen von Kollegen, die hierzu teure technische Hilfsmittel benutzten: Bei 82,7 Prozent der Nicht-Migräne-Patienten und sogar 93,1 Prozent der Migräne-Fälle kamen die beiden Methoden zur identischen Diagnose! ◀

VERA F. BIRKENBIHL ist Seminarleiterin und Managertrainerin. Zur besseren Nutzung des Gehirns propagiert sie eine Reihe von Methoden und Tricks, um Informationen »gehirn-gerecht« aufzunehmen und zu verarbeiten. www.birkenbihl.de

Weblinks

www.3sat.de/nano/cstuecke/15823/

www.unicom.unizh.ch/magazin/2000/4/

<http://faculty.washington.edu/chudler/heada.html>



DAS WESENTLICHE VERMITTELT
Amerikanische Kinder und Jugendliche zwischen 4 und 19 Jahren stellten bildlich dar, wie sie Kopfschmerzen erleben.