

## GEHIRNTRAINING MIT BIRKENBIHL WISSENS-NETZ, WISSENS-ABC UND KAWA

VON VERA F. BIRKENBIHL



**Diese Grafik vom Wissens-Netz erinnert an unsere neuronalen Bahnen im Gehirn und unterstreicht die Vernetzung all unseres Wissens.**

**A**lles, was wir jemals gelernt haben, ist Teil unseres metaphorischen Wissens-Netzes. Jede Wissens-Einheit stellt quasi einen Faden dar, der mit zahlreichen anderen vernetzt ist. Natürlich gibt es in diesem Wissens-Netz auch Löcher, also Stellen mit weniger Wissens-Fäden. So mag das Wissens-Netz eines Quantenphysikers sicher weit mehr „Quantenphysik-Fäden“ aufweisen als das Wissens-Netz eines Gärtners (sofern dieser kein Hobby-Physiker ist). Dieser aber besitzt zahlreiche Fäden über Gartenbau: Da werden die meisten Quantenphysiker wohl eher ein Loch haben ...

Um herauszufinden, welche Fäden miteinander in Verbindung stehen, brauchen wir nur unsere eigenen Assoziationen zu verfolgen. Dabei sollten wir uns vor Augen halten: Unser Erziehungs-System hat uns in der Regel nicht beigebracht, wie wir unsere eigenen Assoziationen registrieren können. Dies aber ist die Grundlage für differenziertes Denken. Deshalb habe ich im Laufe eines Jahrzehnts so genannte Analoggraffiti-Techniken entwickelt, von denen ich hier einige vorstelle. Sie machen es leicht, sowohl unsere ersten Gedanken kennen zu lernen als auch diese systematisch weiterzuentwickeln. Von diesen Denk-Werkzeugen können Sie sofort profitieren: Mit ihrer Hilfe werden Sie Ihr Wissens-Netz besser nutzen und ausbauen.

Die Anzahl der Assoziationen, die uns zu irgendetwas einfallen, hängt immer von unserem (derzeitigen) Wissens-Netz ab. Sie aber bestimmt die Menge unserer Reaktionen, die unsere Umwelt als „intelligent“ oder besonders „kreativ“ wahrnimmt. Wer sein Wissens-Netz vergrößert, vermehrt automatisch auch den assoziativen Reichtum, der ihm entspringen kann! Das Potenzial für intelligente oder kreative Reaktionen nimmt dabei ebenfalls zu. Woraus Sie sehen, dass sowohl Intelligenz als auch Kreativität „wachsen“ können. Darüber hinaus können wir beide aber noch vermehren, wenn wir mit Hilfe von Denk-Techniken die Ausbeute der vorhandenen Wissens-Fäden dramatisch erhöhen. Dazu stelle ich im Folgenden einige Übungen vor.

Zunächst wollen wir uns auf das Denken in Worten (analytisch-rational und/oder kreativ) konzentrieren. Hierzu brauchen wir natürlich ein gewisses Vokabular. Wenn wir zu einem für uns wichtigen Thema jedoch kein (ausreichendes) Vokabular besitzen, dann können

wir auch nicht sehr differenziert darüber nachdenken. Deshalb lohnt es sich, mit einem Denk-Prozess zu beginnen, indem wir ein erstes spontanes Wissens-ABC zum jeweiligen Thema erstellen.

### EXPERIMENT: EIN WISSENS-ABC

Es gilt, zu jedem Buchstaben des Alphabets mindestens eine Assoziation zu notieren, wobei Sie das Thema frei wählen können. Wählen Sie eines, zu dem Sie viel wissen! Wer früher oft Stadt-Land-Fluss gespielt hat, trägt regelrechte geografische Wissens-ABCs im Kopf spazieren. Geht es Ihnen auch so? Dann können Sie bei diesem Thema schnell und gut reagieren. Aber können Sie auch zu einem für Sie wichtigen Themenbereich schnell und leicht ein assoziatives ABC „ausfüllen“? Diese kleine Übung hilft uns ganz schnell:

- eine kleine Inventur vorzunehmen: Wie ergiebig ist unser Wissen zu diesem Thema?
- auszuloten, was sich derzeit in uns (zu diesem Thema) „abspielt“.

Probieren Sie es, indem Sie bei nebenstehendem Alphabet mit dem Stift die erste Spalte nach unten „wandern“ und so schnell wie möglich pro Buchstaben eine erste Assoziation eintragen. Später können Sie zusätzliche Assoziationen nachtragen, wenn Sie wollen.

Angenommen Ihr Thema wären Tiere, dann könnten Sie notieren:

- A = Ameise
- B = Bär
- ...
- Z = Zebra

Manchmal fällt uns nicht sogleich etwas ein, insbesondere bei seltenen Buchstaben wie Y; deshalb gilt es im ersten Ansatz so viele Buchstaben wie möglich zu „belegen“. Wir sprechen später noch darüber, was wir mit den „Lücken“ anfangen können. Jetzt sind Sie dran!

Mit der ABC-Technik können wir uns auch auf ein für uns neues Thema einstimmen, insbesondere, wenn wir davor gedanklich „ganz woanders waren“, wenn wir also einen abrupten Themenwechsel vornehmen wollen (oder müssen). Angenommen, ich würde Ihnen nun vorschlagen, sofort fünf Wissens-ABCs anzulegen: Bei welchem könnten Sie voraussichtlich in kurzer Zeit – sagen wir neunzig Sekunden – am meisten aufschreiben?

- Tiere?
- Berufe?

	SPALTE 1	SPALTE 2	SPALTE 3
A			
B			
C			
D			
E			
F			
G			
H			
I			
J			
K			
L			
M			
N			
O			
P			
Q			
R			
S			
T			
U			
V			
W			
X			
Y			
Z			

- Quantenphysik?
  - Erfolgspsychologie?
  - Geschichte zur Zeit Cäsars?
- Testen Sie Ihre Selbst-Einschätzung!

## WISSENS-NETZ UND WISSENS-ABC

Wenn Sie ausloten wollen, ob Sie zu einem Thema eher mehr oder weniger Fäden im Wissens-Netz haben, dann achten Sie bei der simplen ABC-Übung auf zwei Aspekte:

- Wie viel fällt Ihnen ganz spontan innerhalb kurzer Zeit ein, und
- wie schnell fällt es Ihnen ein? Manchmal fließen die Ideen ja schneller, als wir sie notieren können, und manchmal erscheinen sie weit langsamer in unserem Bewusstsein.

Beide Aspekte (Geschwindigkeit und Menge) sind wichtige Hinweise für uns. Oft denken wir, wir wüssten „gar nichts“ zu einem Thema. Wenn wir uns aber dann doch zu einem Wissens-ABC „durchringen“, sind wir verwundert über die vielen Assoziationen, die regelrecht aus uns „herausfließen“. Ein andermal wollen wir schon müde abwinken, weil wir annehmen, wir wüssten sehr viel. Aber wenn wir dann schnell – nur pro forma – ein Wissens-ABC anlegen wollen, dann stellen wir fest, dass wir uns doch sehr anstrengen müssen.

Deshalb lohnt sich so ein kleiner Test allemal: Geben Sie sich jeweils neunzig Sekunden und testen Sie, inwieweit Ihre erste Einschätzung stimmt. Im positiven Fall haben Sie gleich wieder eine schöne Liste. Andernfalls könnten Sie der Frage nachgehen, warum Sie dachten, ein ABC zu diesem Thema sei nicht der Mühe wert, obwohl Sie nicht viel geschafft haben. Könnte das Thema Ihnen unangenehm sein? Dann gleiche Ihr erster Eindruck, hierzu sehr viel zu wissen, wohl einer Schutzbehauptung. Sie sehen, jede einfache Übung dieser Art stellt eine Inventur dar, bei der Sie eine Menge lernen können, aber beileibe nicht nur inhaltlich!

## SCHWACH AUF DER BRUST?

Nehmen wir an, Sie stellen fest, dass Sie in irgendeinem Lebensbereich nur ein schwaches Vokabular haben (z. B. weil Sie keine gute ABC-Liste anlegen konnten). Bitte bedenken Sie, dass Sie sehr schnell eine Menge zusätzlicher Wissens-Fäden erwerben können: Einen Teil „ziehen“ Sie bei wiederholter ABC-Übung in zunehmendem Maß aus Ihrem Unbewussten. Andere können Sie auch erwerben, indem Sie über das Thema mit anderen sprechen, lesen oder sogar in der Fachpresse oder in Nachschlagewerken nachsehen. Dadurch erzielen Sie, was ich den Stadt-Land-Fluss-Effekt nenne.

Haben Sie in Ihrer Jugend Stadt, Land, Fluss (das Geografie-Spiel) gespielt? Dann kennen Sie die Erfahrung, dass man nach einiger Übung unheimlich viele Städte, Länder und Flüsse kennt. In den Köpfen von Stadt-Land-Fluss-Spieler/innen existieren regelrechte

Städte-, Länder- und Flüsse-Listen, also genau genommen ganze Wissens-ABCs. Wenn jemand nun zum Beispiel den Bereich der Quantenphysik aktivieren möchte, könnte er die Variante Stadt-Land-Quantenphysik spielen. Hierzu möchte ich Ihnen eine Spiel-Strategie vorschlagen:

- Beginnen Sie mit vertrauten Kategorien (Stadt-Land-Fluss) zu spielen. Nach zwei bis drei Aufwärmrunden gehen Sie zu Schritt zwei über:

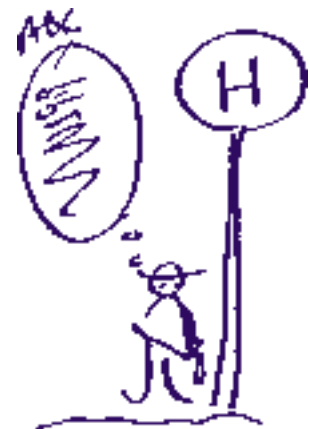
- Schmuggeln Sie eine Kategorie ins Spiel, zu der Sie (oder ein/e andere/r Spieler/in aus der Gruppe) das vorhandene Vokabular aktuell gezielt bereichern möchten.

Bitte bedenken Sie, dass unser passives Wissen unser aktives immer um ein Vielfaches übersteigt. Wenn wir bestimmte Begriffe wie etwa Ventil (oder Wache, anmuten, Wirklichkeitsauffassung oder Personal) hören oder lesen, dann erkennen wir die meisten sofort, obwohl sie nur bei wenigen Menschen zum Aktiv-Wissen gehören. Aktives Wissen ist Wissen, das häufig in das Bewusstsein gerät, während passives Wissen zwar erkannt wird, aber nur nach (längerem) Nachdenken aktiv eingesetzt werden kann.

Wenn Sie nun die neue Variante spielen und hinterher die Spielbögen studieren, werden Sie bei den Listen der Mitspieler/innen auf Begriffe stoßen, die bei den anderen aktiv, bei Ihnen aber noch eher passiv angelegt waren. Spielen Sie die neue Variante aber nun öfter, dann rutschen nach einer Weile einige der Lieblingsbegriffe Ihrer Mitspieler in Ihren eigenen Aktiv-Bereich, und nach einer Weile stellen Sie fest, dass Sie selbst diese Begriffe auch notieren können. Nach einigen solcher Spielchen besitzen auch Sie zu dem neuen Thema einen weit differenzierteren (aktiven) Wortschatz. Deshalb können auch Sie bald über dieses Thema weit differenzierter nachdenken als vorher! Und genau das nenne ich den Stadt-Land-Fluss-Effekt, mit dem Sie Ihre Möglichkeiten, intelligent oder kreativ zu reagieren, spielerisch vergrößert haben.

Übrigens kann man auch alleine spielen, insbesondere wenn man warten muss. Die Wartezeit an der Kasse im Supermarkt oder an der Bushaltestelle wird drastisch verkürzt, wenn Sie Ihr Wissens-Netz aktivieren und den „Stadt-Land-Fluss-Effekt“ für sich arbeiten lassen. Auch Autofahrern empfehle ich solche Spielchen für „ewig“ rote Ampeln und Stausituationen, damit sich wenigstens der Geist bewegt, wenn schon das Auto steht.

Mit jedem derartigen Spiel und jedem erstellten Wissens-ABC entwickeln und erweitern Sie Ihr Vokabular. Dies bedeutet natürlich: Sie „häkeln“ neue Fäden in Ihr Wissens-Netz. Da sich sowohl Intelligenz als auch Kreativität aus dem Wissens-Netz speisen, erhöhen Sie somit beide. Deshalb helfen uns einfache Wissens-ABC-Trainingsaufgaben dreifach:



- Sie machen uns intelligenter und
- sie machen uns kreativer. Hinzu kommt:
- Wir können mit den fertigen Listen später einiges anfangen.

## WORT-ASSOZIATIONEN: DAS KAWA

Wir nehmen einen Begriff und assoziieren zu jedem Buchstaben ein Wort, das mit diesem beginnt. Natürlich kann es sich dabei auch um den Namen einer Person handeln.

Angenommen, Sie wollten über einen Bekannten namens Bernd reflektieren; das könnte dann wie nebenstehend aussehen.

Sie müssen übrigens keinesfalls mit dem ersten Buchstaben beginnen. Lassen Sie Ihr Auge wandern, wie vorhin bei der ABC-Liste! Wenn Ihnen zuerst zu einem Buchstaben in der Mitte etwas einfällt, dann schreiben Sie eben diesen Begriff zuerst hin. Sie wollen ja gerade nicht sequenziell, linear, Schritt für Schritt, logisch und rational denken, sondern mehr „aus dem Bauch“ heraus. Wenn wir uns ein Spektrum vorstellen, an dessen einem Ende das Denken steht und am anderen das Fühlen, dann wollen Sie mindestens in der Mitte „stehen“, oder ein wenig mehr in Richtung Fühlen ... Probieren Sie es gleich!

## EXPERIMENT: KAWA ZU KUNDE

Fertig? Jetzt frage ich Sie: Haben Sie sich selbst in der Rolle eines Kunden oder einer Kundin gesehen? Oder dachten Sie eher an Menschen, die andere (als) Kunden haben?

Wenn Sie mit mehreren ein KaWa machen, dann sollten Sie nun in der Kleingruppe Ihre Gedanken miteinander vergleichen. Vielleicht wollen Sie sogar ein richtiges Gruppenergebnis erarbeiten.

Bei dieser Übung geschah in einem Seminar etwas Spannendes: Normalerweise assoziiert man zu Kunde die Idee des Einkaufens (oder des Erwerbs von Dienstleistungen), aber an jenem Tag assoziierte eine Dame die Idee von Kunde im Sinne von „Botschaft“. Das löste bei einigen anderen Teilnehmern Erstaunen, ja teilweise sogar verdutzte Ablehnung aus. Unser Wissens-Netz ist es, worauf wir alles beziehen, was wir hören, lesen oder sehen. Es ist ganz klar, es geht gar nicht anders. Unsere Erfahrungen sind ein Filter, und wenn die Erfahrungen mit dem Wort Kunde für diese Teilnehmerin in Richtung Botschaft laufen, dann ist ihre Assoziation genauso legitim wie unsere. Nur weil mehr Menschen bei Kunde an Kaufen denken, ist diese „normale“ Assoziation nicht besser. Sie wissen ja: Normal bedeutet lediglich „der Norm entsprechend“ und nicht geistige oder seelische Gesundheit. So lernen wir hier eine ganz wichtige Lektion: Wir neigen dazu, unsere eigenen Assoziationen für die einzig- oder bestmöglichen zu halten.

Deswegen reagierten einige Teilnehmer/innen mit einem erstaunten: „Wie kommen Sie denn darauf?!“ Diese Art ablehnender Reakti-

## WARUM HEISST DIESE DENK-TECHNIK SO?

Das „**K**“ in **KAWA** steht für **KREATIV**: Das Finden von Assoziationen ist natürlich eine Kreativ-Aufgabe.

Das erste „**A**“ in **KAWA** steht für **ANALOGRAFFITI** (meine Bezeichnung für diese und andere Denk-Techniken).

Das „**W**“ in **KAWA** steht für **WORT**. Das Finden von Assoziationen ist eine Wort-Aufgabenstellung.

Das zweite „**A**“ in **KAWA** steht für **ASSOZIATIV**.

on, wenn jemand etwas anderes assoziiert, ist weder geistig gesund noch besonders intelligent, tolerant oder symptomatisch für offenes Denken. Weiter gilt: Die eigenen Assoziationen halten wir auch für logisch. Wir sagen zum Beispiel gerne „Ja, das ist logisch“ oder kurz „logo“. Das hat mit Logik überhaupt nichts zu tun. In 95 Prozent aller Fälle, in denen jemand sagt „Das ist ja logisch“, heißt das:

- „Ja! Das entspricht genau meinen Erwartungen!“ Oder:
- „Ja, den Faden habe ich auch in meinem Wissens-Netz.“ Oder:
- „Ja, die beiden Fäden verbinde ich auch immer in meinem Wissens-Netz.“

Das ist die eigentliche Bedeutung, wenn wir sagen, etwas sei oder klinge logisch.

## WISSENS-ABCs SIND EBENFALLS KAWAS

Zum Abschluss möchte ich klarstellen, dass das Wissens-ABC eine Sonderform des KaWa darstellt. Bei einem KaWa assoziieren wir zu den einzelnen Buchstaben des Schlüsselbegriffes, und bei einem Wissens-ABC assoziieren wir zu allen Buchstaben des Alphabetes. Also ist das Wissens-ABC umfassender als ein normales Wort-KaWa und eignet sich besonders gut für Inventuren: Was weiß ich bereits? Was denke ich gerade? Wo sind meine Wissens-Lücken? ◆

**VERA F. BIRKENBIHL** ist Seminarleiterin und Managertrainerin. Zur besseren Nutzung des Gehirns propagiert sie eine Reihe von Methoden und Tricks, um Informationen „gehirngerecht“ aufzunehmen und zu verarbeiten.

## Literaturtip

**BIRKENBIHL, V.F.:** Das große Analograffiti-Buch. Paderborn: Junfermann 2002.



KUNDE

