

Übung macht den Weltmeister

Das Cerebrum des Schlossermeisters Michael Bübl Ein Nachmittag im Tomograh

Der deutsche Gehirnforscher Dr. Jänke machte vor mehr als einem Jahrzehnt eine folgenschwere Entdeckung. Bei der Untersuchung eines Musikers erkannte er an den Bildern, die der Kernspintomograph lieferte, dass einige Regionen des Pianisten besonders ausgeprägt waren.

Dies erzählte mir eine Neuropsychologin an der Universität von Rotterdam. Durch Zufall war ich in einen ihrer interessanten Vorträge über Neurologie geraten und ein weiterer Zufall ermöglichte mir ein persönliches Gespräch mit ihr. Der Ärztin war es äußerst peinlich im Saal herumzuzufagen, ob sich jemand mit Schlössern auskenne. Ihr sei der Schlüssel für ihre Schreibtischlade abgebrochen und bräuchte Hilfe, denn sonst könne sie den Vortrag nicht halten. Gentlemanlike bot ich meine Unterstützung an und im Nu war der Schreibtisch geöffnet. Erstaunt über meine handwerkliche Geschicklichkeit erklärte sie mir, dass sie die Cerebralfunktionen außergewöhnlicher Menschen untersuche und ob ich Lust hätte an dem Forschungsprojekt mitzuwirken. Mein skeptischer Blick genügte offenbar, bereitwillig erklärte sie mir ihre Tätigkeit genauer. Sie stellt Vergleichsuntersuchungen der Gehirne ihrer Probanden an. Mir werde auch nicht der Kopf aufgesägt, beruhigte sie mich. Ich müsste nur einige Fragen beantworten und bei Eignung kurze Zeit im Kernspintomographen verbringen.

Die Fragen auf dem Bogen waren in Windeseile beantwortet und ebenso schnell hatte die Wissenschaftlerin grünes Licht von ihren Assistenten, für meine Eignung. Mein Gehirn interessierte das Team brennend. Natürlich fragte ich nach, wie das Auswahlverfahren gehandhabt wird. Meine Arbeit als Aufsperrtechniker sei vergleichbar mit der Tätigkeit eines Musikers. Seit vielen Jahren zwingt mich meine Hände und Finger zu feinmotorischen Bewegungen. Bewegungen in einem äußerst geringen Bereich. Manches Mal hebe und senke ich einen Finger kaum mehr als den hundertsten Teil eines Millimeters. Dies ist nur mit vollkommener Konzentration möglich. Der Bewegungsablauf gleicht einem mentalen Training, die reine Vorstellung macht solch geringfügige Kontraktionen der Fingermuskulatur überhaupt erst möglich. Diese externe Einflüsse müssen meine Hirnstruktur verändert haben, denn das menschliche Gehirn ist enorm plastisch.

Also schoben sie mich in die Röhre. Etwas eng, dachte ich mir, aber es tat nicht weh und war völlig ungefährlich. Zwanzig Minuten lang gaben mir die Assistenten abstruse Anweisungen. Dazu gehörten unter anderen Kopfrechnen, eine Faust machen, Klavier spielen, oder ich sollte mir nur vorstellen, wie ich Klavier spiele ohne physische Bewegung. Dann war ich wieder ein freier Mann. Gespannt warteten alle auf die Ergebnisse. Welche Unterschiede zeigt mein Gehirn im Vergleich zu nicht feinmotorisch arbeitenden Menschen?

Der wesentliche Unterschied besteht in der deutlichen ausgeprägten Vergrößerung des Sulcus Centralis. Dieses Areal ist zuständig für die Koordination der Hände. Durch die hohe Anforderung an meine Finger beim Schlossknacken wird dieses Areal besonders angeregt und außerordentlich trainiert. Die Folge ist, dass diese Region in beiden Gehirnhälften bei mir deutlicher als normal ausgeprägt ist. Besonders deutlich ausgeprägt ist der Bereich in der rechten Hemisphäre.

Die Wissenschaftlerin freute sich über ihren großen Erfolg, der eigentlich als der meinige zu werten war. Sie hatte nun endlich den Beweis für ihre Theorie. Der verfasste Aufsatz brachte

der Ärztin den wissenschaftlichen Durchbruch und verhalf ihr zu weltweiten Anerkennung. Sie hatte bewiesen, dass langjährige konzentrierte Tätigkeit die Struktur des Gehirns verändert. Die Neuropsychologin machte noch weitere Tests mit mir um sicher zu gehen. Ich, als Schlossermeister habe ähnlich deutlich ausgeformte Gehirnregionen wie die oben genannten Personengruppe. Das war für mich eine Genugtuung, denn ich hatte nun den Lohn für meine jahrelange anstrengende Arbeit und Mühe bekommen. Genugtuung deshalb, denn in meinem Beruf gibt es kein Siegetreppchen oder keine vollen Konzertsäle als Indikator. Ich muss meine Arbeit meist im Verborgenen, im Geheimen tätigen. Dieses digitale Abbild meiner Gehirnes ist mein Weltmeistertitel.

In einfachen Worten: Du bist was du tust.

Beruflicher Erfolg ist nicht durch Begabung zu erreichen. Im Sprichwort, es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen ist, liegt mehr Wahrheit als vermutet wurde. Mir persönlich ist kein Spitzensportler oder Weltklassemusiker bekannt, dessen Erfolg nicht auf härteste Arbeit zurückzuführen ist. Keinen einzigen Sieger ist der Erfolg mit ins Kinderbett gelegt worden. Genie und Talent sind nur im geringen Maß verantwortlich für einen Platz an der Weltspitze. Das gilt auch für einen außergewöhnlich begabten Schlossermeister wie ich es bin. Mein Erfolg ist nur auf 10 Prozent Talent zurückzuführen und 90 Prozent Disziplin. Wie ein Musiker verbringe ich täglich viel Zeit mit hochkonzentriertem Üben und Training. Statt der Geige verwende ich Picks, Sperrhaken und andere Sperrwerkzeuge. Mein Bogen ist der Hook-Pick oder die Snake. Mein Notenheft ist das Schloss am Tresor oder Safe. Manchmal lausche ich sogar den Klang des Metalls, ähnlich ein Berufsmusiker den Tönen seines Instrumentes genießt.

Hat Gehirntraining noch weitere Auswirkungen?

Alle kognitiven Fähigkeiten werden durch das veränderte Gehirnstruktur verbessert. Besondere Auswirkungen sind im Bereich des Gedächtnisses und der Kommunikation nachzuweisen. Diese Personen können länger und stärker Konzentration und Aufmerksamkeit aufrecht erhalten. Besonders hingewiesen sei auf die Tatsache, dass Gehirntraining in jedem Alter große Wirkung zeigt. So lässt sich mit Musikunterricht der IQ deutlich erhöhen und die Anfälligkeit auf Krankheiten zurückdrängen. Voraussetzung ist natürlich regelmäßiges intensives Üben. Diese Erkenntnis gilt nicht nur für lernende Kinder, sondern ist für Menschen jedes Alters zutreffend. Das Gehirn altert wesentlich langsamer als der übrige Organismus. Der Alterungsprozess des faszinierendsten und komplexesten Organs im Universum lässt sich mit Musikunterricht oder ähnlichen Training annähernd aufhalten.

Fazit: Mentales Training, konzentriertes Musizieren und exzessives Schlossknacken verändern das Gehirn