



Denken Sie selbst, so lange Sie noch können

Ich habe Rückenschmerzen in den „Filets“, wie meine Gymnastiklehrerin BKD immer sagte. Sie nahm die „Filetchen“ immer besonders wichtig bei der Rhythmischen Sportgymnastik. Sehr effektiv war das, mit Bällen und Keulen und Ringen und Bändern, viel Dehnen und Strecken und hübsch anzusehen. Diese Gymnastik hatte sogar einen speziellen Namen, der fällt mir aber gerade nicht ein, ist schon zu lange her. Das könnte ich jetzt aufwändig googlen, aber der Name ist irgendwo in meinem Gehirn verborgen, der fällt mir auch ohne Google bestimmt irgendwann wieder ein.** Wir verlassen uns sowieso viel zu sehr auf die externe Suchmaschine, statt unsere inneren Karteikarten zu durchsuchen. Das ist bequem, denken wir. Ähem... Es ist also bequem, sein Gehirn nicht zu benutzen? Dann brauchen wir es ja auch nicht, wenn wir es sowieso nicht (ge-) brauchen. Oder?

Eine Freundin erzählte mir kürzlich, dass sie alle Daten ihres Exfreundes jetzt in ihrem Handy gelöscht hat, alle Fotos, alle Telefonnummern. Ohne Hintertürchen, finito. Da sie seine Telefonnummer nicht auswendig kennt, könne sie ihn also auch nicht mehr anrufen. Da ich diverse Handynummern mir sehr nahestehender Personen auch nicht auswendig kann, war das Anlass für ein Rechenexempel: Sie war gut eineinhalb Jahre mit ihm zusammen, das sind circa 500 Tage. Sie hat vermutlich etwa 250-mal mit ihm telefoniert, und wenn die Verteilung mit 50:50 ausgewogen war, hat sie ihn etwa 125-mal angerufen. Da hätte ihr Gehirn spätestens beim zehnten Mal die Nummer auswendig gewusst. So wie ich die Telefonnummern meiner Mutter, meiner Tanten, einiger Freunde seit Jahrzehnten auswendig kann. Aber wenn ich 125-mal die Taste des Telefonspeichers drücke, hat das keinerlei Auswirkungen auf die Merkfähigkeit meines Gehirns. Ich muss ja nur noch den gespeicherten Namen kennen und auf das grüne Telefonzeichen drücken. Mein Gehirn schaltet auf Autopilot, das Telefon wählt selbsttätig.

Überall hat diese vermeintliche Bequemlichkeit um sich gegriffen. Wir geben stundenlang die Namen und Telefonnummern aller Freunde, Verwandten, Kunden in unsere Telefonspeicher ein, und bei leerem Akku stehen wir dann im Regen. Wir verblöden als Menschheit, auch mit und durch Google. Man wird nicht klüger, wenn man nichts weiß und alles nachschlagen muss. Ich finde es deutlich bequemer, auf mein selbstgespeichertes Wissen zurückzugreifen, als ständig eine virtuelle Bibliothek anzuzapfen, die mir „erspart“, Dinge wirklich zu lernen. Selbst so etwas Banales wie das Wort Mayonnaise, Telefonnummern, die eigene Handynummer oder meine IBAN-Bankverbindung. Man kann – und das mache ich auch – das Internet nutzen, zu Recherchezwecken, für stichpunktartige Abfrage von Fakten zu einem Thema. Aber die Menschen, die zum Beispiel bei Wikipedia Artikel verfassen und ihr Wissen teilen, sitzen ja auch nicht mit einem Lexikon davor und schreiben das ab. Die

wissen etwas und haben das in ihrem Kopf gespeichert. Nur so kann man nutzbare Intelligenz entwickeln: Wenn man in der Lage ist, vorhandenes Wissen miteinander zu verknüpfen. Es gibt sehr viele Formen von Intelligenz. Wenn ich nur Informationen konsumiere, jedoch nicht im Gehirn verarbeite, dann weiß ich auch nichts. Wenn ich nichts weiß, kann ich auch nichts unterscheiden, kann logisch nicht von unlogisch trennen. Je oberflächlicher ich mit dem Wissen der Menschheit umgehe, desto oberflächlicher entscheide und urteile ich auch, denn ich habe nicht die Fähigkeit erlernt, mein Wissen zu vertiefen bzw. tiefgreifende Entscheidungen zu treffen. Oberflächliche Betrachtung ist immer unausgereift, lässt viele Faktoren außer Acht. Solche Menschen sind leicht zu beeinflussen und zu steuern, denn sie haben kein verlässliches Instrument zur Verfügung, um sich unabhängig ein Urteil bilden zu können.

Gerade junge Leute bauen heute in ihre oft schwallartigen Aussagen häufig ein „keine Ahnung“ mit ein, ohne das überhaupt zu merken. Wie ein Nerven-Tick hört man immer wieder blablablakeineAhnungblablaba....Jemand, der wohlüberlegt und fundiert antwortet, macht das hingegen nicht. Unbewusst sprechen diese Leute also laut aus, dass sie nichts wissen, nur irgendwas reden, ohne Substanz und ohne ihr Hirn zu bemühen. Ich habe noch nie erlebt, dass diese Floskel „keine Ahnung“ von bewusst denkenden bzw. antwortenden Menschen verwendet wird. Deren Alter ist dabei egal. Es scheint also gerade für die sehr jungen Menschen wichtig zu sein, ihr Wissen nicht aus einem virtuellen Pott abzurufen, sondern bewusst und aktiv eine eigene Datenbank in ihrem Hirn anzulegen. Nur so kann jeder Mensch dafür sorgen, ein denkender, geistig urteilsfähiger Mensch zu werden statt einer Amöbe mit Smartphone.

Nun ist meine Generation ja noch analog aufgewachsen. Wissen bekamen wir von anderen Menschen, aus Büchern und Erfahrungen vermittelt. Es hat sich sogar herausgestellt, dass gerade eine manuelle Tätigkeit dafür sorgt, dass unser Gehirn Dinge langfristig abspeichert. Einen Text mit der Hand zu schreiben ist etwas anderes als ihn auf einer Tastatur zu tippen, eine Buchseite umzuklappen hat durch die Motorik eine andere Auswirkung auf das Gehirn als mit dem Finger über eine Glasfläche zu wischen. Der Charme eines oft genutzten Kochbuches ist für mich ungleich höher als 453x ge-„likte“ Rezepte von Heidi1976 aus einem Smartphone, das ich laufend entsperren oder bei dem ich rauf- und runterscrollen und aufpassen muss, dass es mir in meiner kleinen Küche nicht in den Kuchenteig fällt. Warum soll ich dauernd die Online-Version wählen und meine Zeit mit dem Suchen nach irgendwo gespeicherten Informationen verplempern? Was ist gegen gefüllte Bücherregale, echte Kochbücher und ein gut und sinnvoll gefülltes Gehirn einzuwenden? Wobei ich betonen möchte, dass rein angehäuften Wissen zu gar nichts gut ist, wenn man daraus keine Erkenntnisse zieht und diese nicht durch aktive Umsetzung begreift und versteht. Das ist totes Wissen, das braucht kein Mensch, denn das kann man immer irgendwo nachschlagen. Vor allem zum Überleben brauchen wir unser Gehirn, auch, damit unser Körper richtig arbeiten kann und damit wir gute Entscheidungen treffen können.

Was nicht genutzt wird, verkümmert

Das geht uns mit all unseren Muskeln so, und da das Gehirn auch ein Muskel ist, fällt er in diese Kategorie. Wenn ich meinen Körper nicht artgerecht gebrauche, verkümmert auch er. Er wird schlapp und krumm, kann seiner Aufgabe nicht mehr gerecht werden, nichts mehr leisten, die Luft reicht kaum noch für kleinste Anstrengungen. Jeder, der mal eine heftige

Grippe hatte, kennt das: Die Kondition reicht kaum noch für den Gang ins Bad, die Kraft ist weg und man muss sich schnell wieder hinlegen, so fertig ist man. Sportliche Menschen regenerieren sich schneller, deren Muskelmasse baut sich fix wieder auf. Die Schlappies brauchen deutlich länger und sind anfälliger für schnellen Abbau von Körper und Geist. Je älter der Mensch, desto langsamer geht die Regenerierung vor sich. Geistig aktive Menschen finden oft schnellere Lösungen, treffen bessere Entscheidungen und sind ganz nebenbei auch interessantere Gesprächspartner. Es gibt noch mehr Vorteile: Wer sich geistig fit hält und regelmäßig sein Gehirn trainiert, hat ein geringeres Risiko, an Alzheimer oder einer anderen Demenz zu erkranken. Schon dafür lohnt es sich doch...

Menschen, die ein Instrument spielen oder neu lernen, verknüpfen ihre beiden Hirnhälften übrigens stark miteinander, genauso wie Gesellschaftsspiele, ein neues Hobby, das Erlernen einer neuen Sprache oder Fertigkeit. Die Synapsen werden nicht arbeitslos und die geistige Tätigkeit funktioniert schneller und reibungsloser. Das gilt auch für ältere und alte Menschen: Jede konzentrierte Aktivität bringt die grauen Zellen in Schwung. Und da das Hirn bis zum Lebensende leistungs- und erneuerungsfähig ist, wird es Zeit, dass wir uns dessen besinnen und diesen superwichtigen Muskel mal so richtig zum Schwingen bringen. Was nicht funktioniert: Immer nur Knöpfchen drücken, immer das Gleiche machen, Routine leben, auf dem Sofa sitzen und sich vom Fernseher beschallen lassen.

Mein Gehirn funktioniert nach wie vor ziemlich gut, aber ich habe dieses Thema trotzdem zum Anlass genommen, meinen Hirnspeicher für Telefonnummern ein wenig auf Vordermann zu bringen. Ich wähle die Nummern jetzt wieder, statt die Zielspeichertaste zu drücken. Mein Ziel ist, demnächst die Telefonnummern all meiner Lieblingsmenschen auswendig zu können und der prä-senilen Verblödung damit die Stirn zu bieten. Leider gibt es nicht mehr dieses faszinierende Geräusch der Wählscheibe, bei dem wir immer anhand der Länge des „Chrrrrr“ Nummernraten gespielt haben. Chrr-chrr-chrrrr = 112 oder so. Man brauchte etwas Übung, bis man eine „7“ von einer „9“ unterscheiden konnte. Heute hilft es beim Lernen, wenn man die Nummer beim wählen/tippen laut mitspricht. Für Menschen, die ihre Ex-Partner nicht mehr anrufen können wollen, ist das natürlich nur eine halbwegs gute Lösung. Die könnten sich aber einfach *entscheiden*, ihn/sie nie mehr anzurufen. Eine klare Willenserklärung hilft da genauso gut wie eine gelöschte Handynummer.

Was kann man noch tun? Rezepte auswendig lernen, oder Gedichte. Oder Rezepte und Einkaufslisten wie Gedichte aufzusagen, wie [Martina Hill](#) das macht. Gesellschaftsspiele: Karten oder Schach oder Mühle-Dame-MauMau. Ist obendrein gut gegen Einsamkeit und lustig dazu. Singen, mit Text. Lesen. Musik machen. Schiffe versenken, Kreuzworträtsel, Sudoku, irgendwas-mit-Sport oder Kisuaheli lernen. Tanzen gehen, das ist auch gut gegen einsam-alleine Buchstabensuppe kochen. Kurse besuchen, ein neues Hobby beginnen oder ein altes Hobby pflegen. Google oder andere Suchmaschinen *nicht sofort* oder kaum nutzen.

Es gibt noch tausende Möglichkeiten mehr. Lassen Sie sich doch was einfallen...

**Drei Tage hat es gedauert. Ich bin zufrieden, das Hirn läuft noch ganz gut ...