

WISSEN

ERFOLG

Talent oder Ausdauer?
Was wirklich wichtig ist

SELBSTZWEIFEL

Ein schwieriges
Gefühl verstehen

ERZIEHUNG

Wie Kinder stark fürs
Leben werden

DOSSIER

Innere Stabilität
finden



So wecke ich meine
Kräfte

Selbstvertrauen entwickeln, Zuversicht gewinnen



4 191542 509901 01

Deutschland € 9,90 Österreich € 10,50 Schweiz sfr 16,50 Benelux € 11,40 Dänemark dkr 99,95 Finnland € 14,90 Frankreich € 12,40
Griechenland € 12,90 Italien € 12,40 Portugal € 12,40 Spanien € 12,40 Ungarn Ft 4900,- Printed in Germany



**Wir
können
auch
anders**

BEGABUNG Warum fallen uns manche Dinge leicht und andere schwer? Liegt es am Talent? An den Genen? Ganz so einfach ist es nicht, hat die Wissenschaft herausgefunden.

TEXT MAREN KELLER

Vielleicht sollten wir alle viel öfter Menschen nach ihren nutzlosen Talenten fragen. Denn man bekommt darauf Antworten wie diese: Bei jedem Einkauf im Supermarkt schon an der Kasse auf den Cent genau wissen, wie viel man zahlen muss. Jedes Geschenk hübsch einpacken können, auch die Unförmigen. Den kleinen Zeh eigenständig bewegen können (zumindest am rechten Fuß). Alles wiederfinden, was andere Familienmitglieder verlegt haben. Sehr gute Butterbrote als Ausflugsproviant schmieren. Automarken am Geräusch erkennen. Scheintote Zimmerpflanzen aufpäppeln können.

Die Frage nach den nutzlosen Talenten ist eine jener Fragen, zu denen jeder viel erzählen kann. Das liegt wahrscheinlich auch daran, dass selbst die kleinsten Talente sofort zu großen Fragen führen: Warum sind wir, wie wir sind? Warum können wir manches besser als andere und manches schlechter? Was genau sind Talente? Und wie erkennt man sie bei sich selbst und bei anderen?

Über lange Zeit hinweg hielt sich der Glaube, Talent oder Begabung seien etwas Angeborenes. Also etwas, das von vornherein im Menschen angelegt ist und nicht nachträglich erworben werden kann. Etwa ab den Sechzigerjahren kam eine Art Gegenbewegung zu dieser Annahme auf, die argumentierte, es käme viel mehr auf die äußeren Umstände an als auf die Veranlagung.

Ein Mann steht wie kaum ein anderer für diese Position. Der inzwischen verstorbene schwedische Psychologe Anders Ericsson von der University of Florida. Für eine seiner bekanntesten Studien hat Ericsson in den Neunzigerjahren erhoben, wie viel Zeit Geiger und Geigerinnen der Hochschule der Künste in Berlin in das Erlernen ihrer Instrumente investiert hatten. Ericsson kam dabei zu dem Ergebnis, dass die musikalische Qualität auch davon abhing, wie viel die Musikerinnen und Musiker geübt hatten. Und im Schnitt hatten sie sehr viel geübt. Etwa 10 000 Stunden allein bis zu ihrem 20. Lebensjahr. Und als der Journalist Malcolm Gladwell einen Bestseller über Erfolg schrieb, tauchte darin prominent auch Ericssons Musikerstudie auf. Nur dass Gladwell nicht erwähnte, dass es nach Ericssons Studie einen Unterschied machte, von welcher Qualität das Üben war. Oder dass die 10 000 Stunden ein Durchschnittswert waren. Gladwell verkürzte stattdessen Ericssons Forschungsergebnisse auf eine griffige Formel, die seitdem zu so etwas wie Wissens-Allgemeingut geworden ist: Um in etwas sehr gut zu werden, brauche es etwa 10 000 Stunden Übung. Also etwa drei Stunden am Tag über zehn Jahre hinweg.

Und tatsächlich. Es gibt viele Beispiele, die belegen, wie weit Übung und Hartnäckigkeit bringen. Zum Beispiel die Idee eines Mannes, der im Ungarn der Sechzigerjahre Vater dreier Kinder wurde. Um zu beweisen, dass Begabungen anerzogen sind, widmete sich der Pädagoge László Polgár intensiv der Förderung seiner drei Töchter Judit, Zusza und Zsófia und erzog sie von klein auf zu Schachspielerinnen. Aus Zsófia wurde eine wirklich gute Schachspielerin. Im Alter von 14 Jahren schnitt sie auf einem Turnier in Rom besser ab als viele Großmeister. Aus Zusza wurde eine wirklich sehr gute Schachspielerin. Sie wurde Großmeisterin und gilt als eine der spielstärksten Schachspielerinnen der Geschichte. Doch das war nichts gegen Judit. Judit Polgár ist die erste Frau, die es in die Top Ten der Weltrangliste schaffte. Sie gilt als die beste weibliche Schachspielerin der Welt.

Der Erfolg von Judit Polgár zeigt zwei Dinge: Erstens hatte László Polgár recht. Aus allen seinen drei Töchtern waren dank seiner Förderung brillante Schachspielerinnen geworden. Aber zweitens ist die Sache doch komplexer. Denn warum ist Judit noch einmal so viel besser als ihre Schwestern? Die Antwort auf diese Frage deckt sich vermutlich mit dem, was man heute über außergewöhnliche Fähigkeiten weiß: dass sie auf eine Mischung aus Veranlagung und Umwelteinflüssen zurückzuführen sind.

Allerdings hat die Forschung das Problem, dass es sehr schwierig ist, den angeborenen Anteil sichtbar zu machen. Man sieht ihn nicht auf Röntgenaufnahmen, nicht im CT und auch nicht in Blutproben. Man weiß, dass eineiige Zwillinge die gleichen Zeichenfähigkeiten mitbringen und zweieiige Zwillinge sich auch darin stärker unterscheiden. Aber es ist eben nicht so, als gäbe es das eine Sängergen oder das Kopfrechen-Gen.

Schon einfacher, wenn auch immer noch komplex, ist es, die äußeren Umstände zu untersuchen, die dazu beitragen, dass Menschen besondere Fähigkeiten entwickeln

können. Das hat als eine von vielen zum Beispiel die Entwicklungspsychologin Susan Paik getan. Zusammen mit ihren Kolleginnen Charlina Gozali und Kenya Marshall-Harper.

Die Wissenschaftlerinnen haben dazu die Biografien von Menschen mit außergewöhnlicher Begabung auf die entscheidenden Einflussfaktoren hin untersucht. Sie identifizierten zehn Einflussfaktoren, von denen drei aus ihrer Sicht ein besonderes Gewicht haben. Der erste dieser drei Einflussfaktoren ist ein Umfeld, das Begabungen fördert. Also beispielsweise ein Zuhause wie das der Schachspielerin Judit Polgár. Marie Curies Vater war Lehrer für Mathematik und Physik in Warschau und ließ seine Tochter sein Labor erkunden. Die Mutter der späteren Malerin Georgia O'Keeffe arrangierte Stunden bei einer lokalen Künstlerin für ihre Tochter, nachdem sie deren Talent erkannt hatte.

Der zweite Einflussfaktor ist die Motivation. Die Künstlerin Georgia O'Keeffe malte auch dann noch täglich weiter, als sie mit über 90 Jahren immer schlechter zu sehen begann. Der

US-amerikanische Ausnahmeschwimmer Michael Phelps brach sich mitten in seiner Karriere das Handgelenk und nutzte die Zeit, um seine Beintechnik intensiver zu trainieren.

Der dritte Einflussfaktor ist das Zeitmanagement. Von Bill Gates heißt es, er habe während des Studiums kein Sozialleben gehabt, sondern seine gesamte Zeit mit Programmieren und Technik verbracht. Serena Williams trainierte schon als Kind mehrere Stunden täglich Tennis mit ihrem Vater.

Man kann die Sache auch von der anderen Seite betrachten. Denn es gibt viele Einflussfaktoren, die bewirken, dass eine Begabung nie entdeckt und ausgelebt wird. Der Genetiker und Berater Markus Hengstschläger glaubt beispielsweise, dass die meisten Talente durch das Desinteresse der Gesellschaft übersehen werden. Weil es im Leben vieler Kinder – anders als bei Curie, Phelps oder Polgár – eben niemanden gibt, der sich dafür interessiert, was diese Kinder besonders gut können. Wenn es nach Hengstschläger ginge, so hat er das einmal gesagt, dann gäbe es an Grundschulen nicht nur Lehrer und Lehrerinnen, sondern auch Talentscouts, deren Auf-

**Manchmal meldet sich
das ungelebte Leben in Form
von Langeweile im Job.
Oder dem vagen Gefühl, etwas
ändern zu wollen.**



gabe es wäre, nach Kindern mit besonderen Begabungen Ausschau zu halten.

Dabei werden die Begabungen von Kindern unterschiedlicher Herkunft unterschiedlich oft erkannt. Es ist beispielsweise gut belegt, dass in US-amerikanischen Hochbegabungsprogrammen Kinder aus ärmeren Schichten deutlich unterrepräsentiert sind, genauso wie Kinder mit Migrationshintergrund sowie Mädchen oder Kinder aus dem ländlichen Raum.

Und dann gibt es noch einen Faktor, der uns alle betrifft, gleich welchen gesellschaftlichen Hintergrund wir haben. Es ist die banal klingende Tatsache, dass jeder nur ein Leben zu leben hat. Und dem einen gelebten Leben stehen so unzählige ungelebte Leben gegenüber, über die der Philosoph Thomas Fuchs einmal in einem Essay geschrieben hat: »Unvermeidlich bleiben wir daher auch

immer hinter unseren Möglichkeiten zurück und können mögliche Existenz nicht verwirklichen. Wir bleiben uns selbst etwas schuldig.« Das ungeliebte Leben, schreibt Fuchs, begleite das Leben wie ein mitlaufendes Negativ. Und zieht ein Mensch Bilanz, spätestens in Erwartung des Todes, empfinde er ob des ungeliebten Lebens womöglich Bitterkeit oder Reue.

Manchmal meldet sich das ungeliebte Leben aber auch schon früher. Und in etwas milderer Form. In Form von Langeweile im Job. Oder dem vagen Gefühl, etwas ändern zu wollen. Und in diesen Fällen wird dann manchmal Andrea Landschof zur Ansprechpartnerin. Landschof arbeitet als Coach in Hamburg und hat sich darauf spezialisiert, Menschen bei der beruflichen Neuorientierung zu beraten und mit ihnen gemeinsam bislang verborgene oder schlafende Talente zu entdecken. »Latente Talente« wie sie es nennt.

Dabei handle es sich oft um jene Talente, glaubt Landschof, die sich die Menschen bislang durch ihre biografische Prägung oder aufgrund bestimmter Glaubenssätze versagt haben. Zu ihr kommen Menschen, die eigentlich gern auf der Bühne stehen wollen, aber zu Hause gelernt haben, bescheiden zu sein und nicht laut werden zu dürfen. Es sind solche inneren Restriktionen, die Landschof ihre Kunden zu verstehen hilft. Und dann auch zu überwinden.

In der Psychologie kennt man einen Begriff für Menschen, die ihre Begabungen erst spät ausleben. Late Bloomer werden sie genannt. Es sind Menschen wie Grandma Moses.

Grandma Moses heißt eigentlich Anna Maria Moses. Sie kam zu ihrem Spitznamen, nachdem sie im Alter von 76 Jahren wegen des Rheumas in ihren Fingern nicht mehr in der Lage war Bilder zu sticken, was bis dahin ihre Abendbeschäftigung gewesen war. Es war ihre Schwester, die ihr riet, doch stattdessen zu malen. Und so begann Moses im Alter von fast 80 Jahren mit der Kunst. Sie malte Winterbilder und Landschaften mit Menschen und Tieren und Bauernhäusern. Irgendwann hingen ihre Bilder in einer Galerie. Dann wurde die New Yorker Kunstwelt aufmerksam auf sie. Der damalige US-amerikanische Präsident Ronald Reagan lud sie zum Tee ein. Das Museum of Modern Art zeigte ihre Werke. Und als Grandma Moses, wie die New Kunstwelt sie getauft hatte, im Alter von 101 Jahren starb, war sie eine beachtete Vertreterin der Naiven Malerei.

Denn den Talenten ist es egal, ob wir sie früh entdecken oder spät. Ob wir sie als unnützlich empfinden oder als nützlich. Sie warten geduldig, bis wir einen Pinsel aufnehmen oder die Zahlen in unserem Kopf zusammenfügen, eine Schachfigur bewegen oder einen Tennisball schmettern. Und dann merken wir, dass sie die ganze Zeit da gewesen sind.

Lecker kann so günstig sein

Vom Autor
der erfolgreichen
SPIEGEL-Kolumne
„Kochen ohne
Kohle“



240 Seiten mit farbigen Abb.
Klappenbroschur | € 14,00
Auch als E-Book erhältlich

