

# „Das Potenzial des Gehirns ist riesig“

**INTERVIEW** Hirnforscher Alfons Schnitzler und Kabarettist Christian Ehring über lebenslanges Lernen und das Älterwerden.

Das Gespräch führte Marion Troja

Professor Alfons Schnitzler (53) ist Neurologe an der Heine-Uni. Er weiß, was sich im Gehirn abspielt, wenn Kabarettist Christian Ehring (40) auf der Bühne im Kom(m)ödchen mal einen Hänger hat. Im WZ-Gespräch sind sie sich einig: Lernen verändert sich mit den Jahren, im Leben aber spielt es eine Hauptrolle.

**Herr Ehring, Herr Schnitzler, muss man lieben, was man lernt?**  
**Alfons Schnitzler:** Es ist ein großer Vorteil, wenn man mag, was man lernt.

**Christian Ehring:** Bei mir ist auch der Ehrgeiz dabei, es gut machen zu wollen. Oder gegen andere bestehen zu können. Vielleicht eine etwas männliche Art sich zu motivieren. Früher hat mich angespornt, in politischen Diskussionen meinem Vater Paroli bieten zu können.

**Wie erklären Sie das aus Sicht der Hirnforschung?**

**Schnitzler:** Wir wissen, dass Lernen und Emotionen sehr eng zusammenhängen. Wenn Sie Angst haben, dann wird Ihr Informationsverarbeitungssystem extrem eingeschränkt. Etwa, wenn Sie eine Schlange auf der Straße sehen. Evolutionär gesehen ist das sinnvoll, Sie müssen alles darauf konzentrieren wegzulaufen.

**Was ist Lernen?**

**Schnitzler:** Wir haben eine Vielzahl von Nervenzellen. Etwa hundert Milliarden und jede Zelle hat mehrere tausend Verbindungen zu anderen Nervenzellen. Diese Verbindungen – auch Synapsen genannt – dienen der Informationsübertragung. Sie sind nicht starr, sondern funktionieren flexibel, sie können sich verändern.

**Was bedeutet das?**

**Schnitzler:** Beim Lernen wachsen diese Synapsen. Sie können größer, aber auch kleiner werden oder sogar verkümmern. Wenn Sie etwas oft wiederholen, wird die Informationsübertragung über die Synapsen effizienter.

**Das Gehirn ist also trainierbar wie ein Muskel?**

**Schnitzler:** Absolut.

**Es gibt Menschen wie Herrn Ehring, die sind schnell im Kopf. Ist das angeboren?**

**Schnitzler:** Angeboren ja, aber das ist auch etwas, was man in der frühen Kindheit lernt. Lernen hinterlässt Spuren im Gehirn, und eingetretene Pfade lassen sich viel leichter wieder begehen. Andererseits verhindern sie, Neues zu lernen.

**Herr Ehring, ist Ihre Schlagfertigkeit angeboren oder gelernt?**

**Ehring:** An der Lockerheit musste ich arbeiten. Ich war als Kind eher ruhig. Ich habe aber gemerkt: Wenn ich was Originelles gesagt habe, bekam ich eine positive Bestätigung, die mich motiviert hat.

**Als Kabarettist müssen Sie auf der Bühne vieles im Kopf haben. Dinge, die Sie morgens in der Zeitung lesen, verarbeiten Sie abends.**

**Ehring:** Sachen, die ich vorher schnell gelernt habe, funktionieren anders von der Erinnerung her als das, was ich schon 250 Mal gespielt habe.

**Herr Schnitzler, warum geht da nichts schief?**

**Schnitzler:** Es gibt die Routinen, die im Langzeitgedächtnis gespeichert sind und zuverlässig funktionieren. Und dann kommen kreative Phasen dazu, wo neue Dinge passieren, die im Arbeitsspeicher ablaufen und fehleranfälliger sind. Und es kann durchaus auch zu Fehlern kommen, wenn der Arbeitsspeicher auf das Langzeitgedächtnis zurückgreift.

**Herr Ehring, wie lernen Sie Texte?**

**Ehring:** Ich lerne, in dem ich mir klar mache, was ich sagen will. Also die Aussage und nicht den Wortlaut. Dann lerne ich durch lautes Vorsprechen, damit man das Musikalische mit in den Kopf bekommt. Wenn wir proben, ist das ja ein Prozess: Dann ist jede Situation mit Gefühlen, mit Interaktion verknüpft. Ich



Im 19. Jahrhundert ging man noch davon aus, dass jede Aktivität ihren festen Platz im Gehirn hat.

Foto: imago

habe ja nicht 350 Seiten Text im Kopf gespeichert.

**Herr Schnitzler, wenn ich meine Synapsen bewusst stärken will, was muss ich tun?**

**Schnitzler:** Das Gehirn benutzen, das ist ganz klar. „Wer rastet, der rostet“ – das gilt für den ganzen Körper, aber erst recht für das Gehirn. Es kommt darauf an, was Sie erreichen wollen. Wenn es um Kreativität geht, dann ist stupides Auswendiglernen nicht förderlich. So bilden Sie tiefe Pfade.

**Herr Ehring, wie halten Sie Ihr Gehirn fit?**

**Ehring:** Nicht bewusst. Aber Lernen findet nicht nur am Schreibtisch statt, sondern eben auch durch Filme oder Bücher, die meine Art die Welt zu sehen beeinflussen. Oder Erlebnisse mit anderen Menschen. Ich versuche gene-

rell, so neugierig wie möglich zu bleiben.

**Herr Schnitzler, wir haben unglaublich viele Zellen, die wir gar nicht nutzen.**

**Schnitzler:** Das Potenzial ist riesig. Da kommen Sie nur durch Aktivität ran.

**Gibt es körperliche Grenzen für lebenslanges Lernen?**

**Schnitzler:** Die gute Nachricht ist: Lernen ist bis ins höchste Alter möglich. Es geht später etwas anders, weil ein altes Gehirn auf anderes Wissen zurückgreifen kann. Aus Zeit-, aber auch Kapazitätsgründen werden Sie es nicht mehr zu einer solchen Qualität bringen können, wie in einem jungen Alter.

**Herr Ehring, wie hat sich Ihr Lernen verändert?**

**Ehring:** Ich habe das Gefühl, dass es besser geht. Zwischen 20 und 30 war ich sehr unorganisiert. Heute bin ich effektiver. Je mehr man weiß, desto mehr Anknüpfungspunkte gibt es.

**Schnitzler:** Die Anknüpfungspunkte sind entscheidend. In der Regel, braucht man beim Lernen nicht von vorne anfangen.

» Das komplette Interview lesen Sie unter:

» [wz-duesseldorf.de](http://wz-duesseldorf.de)

## KOMMENTAR

Von Marion Troja



### Mit Kultur das Gehirn trainieren

Gehirnjogging ist ein Renner. Und mit all seinen Angeboten ein riesiger Markt noch dazu. Doch um unsere graue Zellen zu trainieren, bringt es einen nicht wirklich nach vorn. Wissenschaftler sind sich einig: Wer vor dem Computer oder über dem Kreuzworträtsel die immer gleichen Fähigkeiten stärkt, wird zwar genau darin immer besser, insgesamt bleibt er aber weit hinter den eigenen Möglichkeiten zurück. Verlockend und gar nicht nach stupider Schinderei klingt die Empfehlung: Wer bis ins hohe Alter geistig fit bleiben will, soll Menschen treffen. Einen Literaturclub gründen, Tanzen lernen, Musik hören und bestenfalls selbst ein Instrument spielen. Dazu ist man nie zu alt – das ist bewiesen. Auch Besuche im Theater bringen Schwung ins Oberstübchen. Und Düsseldorf bietet mit seinem großen Kulturangebot dafür beste Trainingsbedingungen. Auf geht's.

» [marion.troja@wz.de](mailto:marion.troja@wz.de)

## MEIN MÜSSIGANG

Von Pamela Granderath



### Von der Muße zart berührt

Müßiggang erlebe ich auf die immer gleiche Weise, denn weil ich viel zu Hause bin, gehe ich gedanklich auf die Reise. So sitze ich auf dem Balkon und höre Vögel singen, bilde mir tatsächlich ein, dass sie französisch klingen. Schnell bin ich mittendrin im Land des guten Essens, erinnere was ich einst aß, doch nicht des Hüften Messens. Dann taucht sie auf die Muße, weswegen ich ja müßig ging, voll schöner klarer Worte, die zu Papier ich bring. Manchmal entstehen Gedichte, von der Muße zart berührt, oder eine Geschichte in der mich ein Haus entführt. Das alles kommt zu Stande, wenn ich denn müßig gehe und die Küsse meiner Muse mit Poesie versee. Oft sitze ich auch nur so da, trinke während der Muße Wein, dann schreibe ich keine Zeile denn mir fällt gar nichts ein. So ist für eine Dichterin der Müßiggang sehr wichtig, denn nur wer auch mal gar nichts tut, der lebt das Leben richtig.

» In unserer neuen Kolumne beschreiben einmal im Monat Prominente aus Düsseldorf, wie sie Müßiggang erleben.

## Nagel-Skulptur von Uecker für den Kö-Bogen

**KUNST** Industrie-Club schenkt der Stadt das Bronze-Objekt.

Der Industrie-Club feiert 100-jähriges Bestehen. Aus diesem Anlass schenkt der Verein der Stadt ein Kunstwerk von Günther Uecker. Als Standort für die Nagel-Skulptur wurde eine Fläche gegenüber dem Steigenberger Parkhotel an der Schnittstelle der Kö und dem Hofgarten ausgewählt. Es handelt sich um eine schrägliegende Nagelskulptur mit einer Höhe von knapp zwei Metern. Die Skulptur wird in Bronze gegossen und wiegt rund 1,2 Tonnen. Davor soll eine Bronzeplatte mit Inschrift angebracht werden. Im Oktober soll das Objekt aufgestellt werden.

## Lemm liest Tschechov

Christiane Lemm hat Lesungen lange nicht gemocht. Bis sie während ihrer Jahre am Düsseldorfer Schauspielhaus (1986-1996) Wolfgang Arps, einen legendären Vorleser, kennenlernte. Für ihren Auftakt einer Leserei im Theatermuseum, Jägerhofstraße 1, hat sie sich für morgen, 11 Uhr, ein Stück Theatergeschichte ausgesucht. „Zwei Jongleure einer großen Liebe – Liebesbriefe: Anton Tschechow und Olga Knipper“ spiegelt in Auszügen aus Briefen die Beziehung zwischen den beiden. Karten: Telefon 0211/8996130.

## Brunnengarten mit Jazz-Musik

Die Big Band der Clara-Schumann-Musikschule tritt morgen, 15.30 Uhr, beim „Jazz im Brunnengarten der Basilika St. Margareta“, Gerriusstraße 9, auf. Sie spielt Kompositionen von Tim Davies. Die musikalische Leitung hat Romano Schubert.



Kabarettist Christian Ehring (li.) und Hirnforscher Alfons Schnitzler trainieren im Gespräch ihre grauen Zellen.  
 Foto: David Young

## Die junge Bildhauerkunst blüht in Düsseldorf

**AUSSTELLUNG** An der Moskauer Straße präsentiert sich der Nachwuchs mit Skulpturen im Bürohaus von PwC.

Von Helga Meister

Düsseldorf mausert sich zum Zentrum der Bildhauerkunst. Das gilt nicht nur für die Professoren der Akademie, sondern auch für ihre Eleven. Eine Ausstellung der Kuratorin Stefanie Lucci im Foyer der PwC-Wirtschaftsprüfer macht dies deutlich. Lydia Peter und Michael Dekker erhielten Förderpreise (insges. 6000 Euro).

Lydia Peter, Meisterschülerin von Didier Vermeiren, hat zwei Monate als Praktikantin in der Gipsformerei der staatlichen Museen Berlin gearbeitet. Dort werden noch heute antike Skulpturen wie die von Michelangelo abgegossen. Sie erzählt: „Wenn man eine Form abgenommen hat, wandert man mit den Händen die komplette Oberfläche ab und

lernt so die alte Skulptur auf eine sehr genaue Weise kennen.“ Dieses Wissen gibt ihren eigenen Arbeiten jene organische, lebendige Haut, die so oft in der modernen Kunst verloren geht. Zugleich kombiniert sie die alte Technik mit neuen Verfahren. Auf unserem Foto steht die junge Frau vor einer ihrer zweiseitigen Arbeiten. Das untere Teil ist ein Abguss von einem Stoff, das obere Teil ist modelliert. So ergibt sich der Kontrast zwischen einer glatten, weißen Fläche und den Falten.

Michael Dekker (Tony-Cragg-Klasse) hingegen liebt das eher prozesshafte Arbeiten. Der Student nimmt Dachlatten vom Baumarkt, verschraubt sie, streicht sie weiß und stellt sie auf ein Gerüst. Der Aufbau der Ein-

zelteile mutet zufällig an, ist es aber nicht. Dekker ist Diplom-geologe, der mit dem Mountainbike schon die Alpen überquert hat. Er kennt den Großglockner mit seinen Abstürzen und seinen Höhen. Er sagt: „Gletschertäler sind wie Rutschbahnen. Wir haben in der Tektonik enorme Kräfte, die aufeinander und gegeneinander walten. Auch die Brüche im Meer gehören dazu, wo die ozeanische Platte unter der kontinentalen abtaucht.“ Diese Kräfte versucht er mit seinen simplen Latten zu artikulieren, indem er sie aufrichtet oder abrutschen lässt.

**Info** Pricewaterhouse Coopers, Moskauer Straße 19. Die Schau, auch mit Arbeiten anderer Studenten ist bis 3. Juli geöffnet.



Die jungen Bildhauer Michael Dekker und Lydia Peter stellen ihre Werke bei Pricewaterhouse Coopers an der Moskauer Straße aus.  
 Foto: Melanie Zanin