

KNAUR 

Robert Twigger

Die Kunst, einfach gut zu sein

Warum uns kleine Erfolge
weiter bringen als große Anstrengung

Aus dem Englischen von
Ulrike Becker und Jochen Schwarzer

KNAUR 

Die englische Originalausgabe erschien 2017 unter dem Titel
»Micromastery. Learn Small, Learn Fast, and
Find the Hidden Path to Happiness« bei Penguin UK.

Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur.de



Deutsche Erstausgabe März 2018
© 2017 Penguin Books UK Ltd.
© 2018 der deutschsprachigen Ausgabe Knaur Verlag
Ein Imprint der Verlagsgruppe
Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit
Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.
Redaktion: Ulrike Gallwitz
Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München
Coverabbildung: FinePic/shutterstock
Satz: Adobe InDesign im Verlag
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
ISBN 978-3-426-21419-0

2 4 5 3 1

*Der Erinnerung an
Rabia Basri 714–801*

*Wohl bedarf der Pionier der Wissenschaft,
wenn seine Gedanken ihre tastenden Fühler ausstrecken,
einer lebendigen Anschauung;
denn neue Ideen entspringen nicht dem rechnenden Verstand,
sondern der künstlerisch schaffenden Phantasie.*

Max Planck, Nobelpreisträger für Physik 1918

Inhalt

Mikromeisterschaft	9
Was ist Mikromeisterschaft?	11
Das Innenleben einer Mikromeisterschaft	25
Dynamisches Lernen	38
Verborgene Mikromeisterschaften erkennen (sie sind überall)	43
Helfen Sie sich selbst	52
Multiple Mikromeisterschaft und Synergie	79
Im Schlaraffenland des Wissens	91
Explosionen der Kreativität	98
Das Einmaleins der Mikromeisterschaften	107
1 Eine Skizze anfertigen, die nach etwas aussieht	109
2 Eine Eskimorolle machen	112
3 Die Tiefe eines Brunnens oder Erdlochs ermitteln	117
4 Einen Holzblock (oder gar einen ganzen Baumstamm) in Stücke hacken	120
5 Seilklettern lernen	124
6 Wellenreiten	128
7 Eine Viertelstunde lang über ein beliebiges Thema reden	132
8 Eine Ziegelwand mauern	135
9 Dialoge schreiben	139
10 Einen Schädel modellieren	143
11 Köstliches Brot backen	146
12 Ein Schwert durch die Luft sausen lassen	150
13 Eine Schnur aus Nesseln drehen	153
14 Solo singen, selbst wenn man unmusikalisch ist	157
15 Das Bankdrücken meistern	160
16 Die <i>Marseillaise</i> auswendig lernen	163
17 Den Fußballtrick Elastico erlernen	165

18 Den perfekten Brennholzstapel errichten	169
19 Filme mittels Kaffee und Salz entwickeln	173
20 Einen J-Turn hinlegen	176
21 Sushi machen ... das tatsächlich wie Sushi aussieht und auch so schmeckt	179
22 Eine Geschichte erzählen, die jedes Kind fesselt	182
23 Jemanden mit einem Aikido-Griff außer Gefecht setzen	185
24 Mit vier Bällen jonglieren	189
25 Den Trick mit den drei Karten meistern	192
26 Einen Bonsai heranziehen	196
27 Soufflés so zubereiten, dass sie jedes Mal gelingen	199
28 Einen absolut gleichmäßigen Holzwürfel herstellen	202
29 Einen köstlichen Daiquiri mixen	207
30 Den Tangoschritt gehen	210
31 Feuer machen, indem man zwei Holzstücke aneinander reibt	213
32 Sich eine schöne Handschrift zulegen	217
33 Das Feilschen mikromeistern	220
34 Ein Küchenmesser rasiermesserscharf schleifen	224
35 Eine kleine Gruppe durch die Wildnis führen	227
36 Japanisch lesen lernen in drei Stunden	231
37 Straßenfotograf werden	234
38 Köstliches Craft Beer brauen	237
39 Selbst ein Hemd nähen	240
So mikromeistern Sie Ihr Leben	245
Interesse erlaubt	247
Ihre vielen Ichs	251
Punk-Mikromeisterschaft	259
Mikromeisterschaft kontra globaler Pessimismus	262
Das große, größere und ganz große Ganze	267

Mikromeisterschaft

Was ist Mikromeisterschaft?

Fangen Sie mit dem Ei an, nicht mit der Henne

Auf YouTube gibt es Videoclips von *The Great Egg Race*, einer beliebten Fernsehshow aus den 1980er-Jahren, die von einem liebenswerten, deutschstämmigen »Eierkopf« namens Dr. Heinz Wolff moderiert wurde. In dieser Show mussten die Kandidaten mit begrenzten Mitteln eine Apparatur bauen, um damit eine zu Beginn der Sendung gestellte Aufgabe zu lösen. Anfangs ging es dabei immer um ein Ei, das nicht zerbrechen durfte; in der ersten Folge bestand die Aufgabe darin, nur aus Büroklammern, Pappe und Gummibändern eine Vorrichtung zu konstruieren, mit der sich ein Ei über die größtmögliche Distanz transportieren ließ. Die Grundidee war simpel, führte aber zur Erfindung unglaublich einfallsreicher Apparate. Und angefangen hatte alles mit einem kleinen, unscheinbaren Ei.

Das Leben kann manchmal überwältigend sein. Wir möchten etwas erleben, die Welt sehen, Neues lernen – das kann schnell zu viel werden. Ich bin in meinem Leben irgendwann an einen Punkt gekommen, an dem ich das Gefühl hatte, mich nicht mehr für *alles* interessieren zu können. Mir schien nichts anderes übrig zu bleiben, als einiges außen vor zu lassen, und das gefiel mir nicht. Ich lebte in der Annahme – der falschen Annahme, wie sich herausstellen sollte –, dass es sich nur lohnte, sich für etwas zu interessieren, wenn man sich jahrelang damit beschäftigte, und ich es daher ebenso gut gleich bleiben lassen konnte.

Dagegen aber regte sich Widerstand in mir. Ich wollte trotzdem noch Neues lernen, Neues erleben. Es brauchte ja nicht gleich etwas Weltbewegendes zu sein. Erst mal klein anfangen, sagte ich mir.

Zum Beispiel mit einem Ei.

So kam es, dass ich überlegte, wie lange es wohl dauern würde, richtig gut kochen zu lernen. Mir fiel ein Koch ein, der mir einmal gesagt hatte, wahre Meisterschaft offenbare sich im Einfachen – in einem perfekten Omelett zum Beispiel. Wie viel jemand vom Kochen verstehe, zeige sich in diesem schlichten Gericht. Und so beschloss ich, die Reihenfolge umzukehren. Statt Tausende von Stunden damit zu verbringen, das Einmal-eins der Kochkunst zu lernen und dann mein Können bei der Omelett-Zubereitung unter Beweis zu stellen, wollte ich einfach mit dem Omelett anfangen.

Ich konzentrierte mich voll und ganz auf dieses Omelett. Ich betrachtete es losgelöst vom üblichen Zweck des Kochens – der Befriedigung meines Grundbedürfnisses nach einem gefüllten Magen –, und gab ihm stattdessen einen besonderen Platz in meinem Leben. Es wurde zu einer Mikromeisterschaft.

Eine Mikromeisterschaft ist eine sich selbst genügende Aktivitätseinheit, in sich vollständig, aber mit einem größeren Feld verknüpft. Man kann sie für sich allein perfektionieren oder sie auf größere Zusammenhänge ausweiten – oder auch beides. Eine Mikromeisterschaft ist wiederholbar und wird mit einem Erfolgserlebnis belohnt. Sie ist also schon an und für sich eine angenehme Erfahrung. Man kann innerhalb der Mikromeisterschaft auch experimentieren, denn sie ist gewissermaßen elastisch – man kann sie formen und dehnen, und das Lernen wird dadurch zu einem dreidimensionalen Erlebnis, das die multisensorischen Neuronen in unserem Gehirn anspricht.

Genauso lernen wir als Kinder. Man eignet sich nicht alle Grundlagen auf einmal an, sondern lernt stattdessen eine coole Sache nach der anderen. Man lernt, wie man mit dem Skateboard einen Kickflip macht oder wie man einen Detektorempfänger baut. Mein Vater war Lehrer, und er hoffte, mich zu motivieren, indem er versprach, mir die Bauteile für ein Transistorradio zu kaufen, wenn ich erklären könnte, wie ein Transistor funktio-

niert. Mein Interesse erlosch augenblicklich. Ich wusste, wie man das Radio bauen und damit Spaß haben konnte, aber seine Funktionsweise erklären zu müssen, war etwas Schwieriges, Erwachsenes, Fremdartiges. Und falsch. (Dad, ich verzeihe dir.)

Der ungarische Psychologe Mihály Csíkszentmihályi hat viel über den »Flow« geschrieben – einen Zustand, in dem die Zeit stillzustehen scheint, weil wir vollkommen in etwas vertieft sind, das uns sehr interessiert.* Die Mikromeisterschaft bietet uns, da sie wiederholbar ist, ohne repetitiv zu sein, alles Nötige, um in diesen Flow-Zustand einzutreten, der eine tiefe Zufriedenheit mit sich bringt und die körperliche und geistige Gesundheit fördert.

Der Entschluss, in etwas Mikromeister zu werden, nimmt uns nicht auf so lähmende Art und Weise in die Pflicht, wie es zum Beispiel die Anschaffung eines Lehrbuchs für Anfänger tut. Indem wir uns von vornherein auf einen Teilbereich beschränken, können wir unser Interesse an der Welt im Allgemeinen aufrechterhalten. Wir gehen nicht die Verpflichtung ein, uns für eine gefühlte Ewigkeit mit dieser einen Sache zu beschäftigen, und brauchen auch nicht zu befürchten, letztlich unsere Zeit verschwendet zu haben.

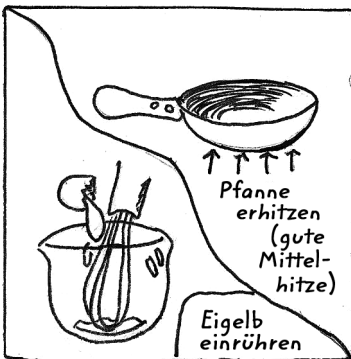
Kennen Sie das? Sie belegen einen Einführungskurs in irgendetwas, geben es dann wieder auf, und wenn Sie ein paar Jahre später jemandem erzählen wollen, was Sie damals gelernt haben, fällt Ihnen rein gar nichts mehr ein? Bei einer Mikromeisterschaft ist das anders. Die bleibt Ihnen für immer erhalten – und anderen etwas zeigen zu können, ist schön. Wenn man beispielsweise eine Kampfsportart erlernt, braucht man etwas, womit man seine Freunde beeindrucken kann, wenn sie fordern: »Na los, mach doch mal was vor.«

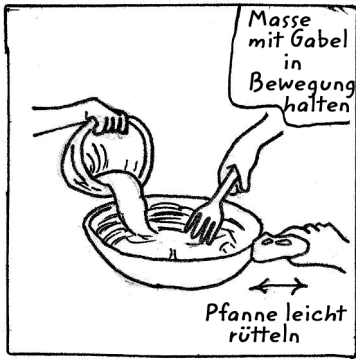
Eine Mikromeisterschaft besitzt eine Struktur, die essenziell mit wichtigen Elementen des weiteren Felds, zu dem sie gehört,

* Mihály Csíkszentmihályi: *Flow – Das Geheimnis des Glücks*. Übers. v. Annette Charpentier. Stuttgart: Klett-Cotta 1992


verbunden ist. Sie macht die Beziehungen und die Gewichtung der Teilelemente der Aufgabe deutlich, die sich mit lehrbuchmäßigen Erklärungen nicht vermitteln ließen. Ihre Wiederholbarkeit und der spielerische Aspekt des Ganzen (die *Gameability*) – den Leuten schmeckt Ihr Omelett, sie verlangen nach einem weiteren, und Sie stecken daraufhin Ihre Ziele höher – machen die Mikromeisterschaft zu einem autodidaktischen Mechanismus, bei dem das Experimentieren innerhalb klar umrissener Grenzen den Lernerfolg noch einmal spürbar erhöht.

Doch zurück zum Anfang. Man nehme also ein Ei – oder auch zwei.





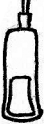
Experimentieren Sie


 oder  oder mehr

 Hitze variieren

 Gabelführung ändern

 weniger schlagen

 oder  nur Butter/ nur Öl nehmen

Ein Koch gab mir den Tipp, das Omelett mit der Gabel aufzulockern. Ich habe immer wieder geübt. Dann habe ich mir im Internet weitere Tipps geholt. Und eine Französin riet mir, die Eier vorher zu trennen, weil das Omelett dadurch doppelt so dick und locker wird. Wenn ich meine Omeletts auftische, sagen die Gäste immer nur: »Wow!«

Das ist es, was ich als »Einstiegskniff« bezeichne. Den gibt es bei jeder Mikromeisterschaft. Es ist ein Trick, mit dem man beim Ausführen der gestellten Aufgabe mit einem Schlag merklich weiterkommt und sofort belohnt wird – im Gehirn werden positive Botenstoffe ausgeschüttet, die ein wohlig-warmes Gefühl hervorrufen.

Bei manchen Mikromeisterschaften ist der Einstiegskniff eine große Sache, ein integraler Bestandteil des Ganzen. Bei anderen gibt er einem lediglich den Impuls zum Loslegen. Es gibt viele Angeber, die sich damit brüsten, mit welcher Leichtigkeit sie Fremdsprachen, die Infinitesimalrechnung oder das Programmieren in C++ erlernt haben, doch sie alle scheinen das Wesentliche nicht zu begreifen. Lernen sollte sich nicht wie Schule anfühlen; es darf nicht langweilen. Natürlich muss es auch kein alberner Spaß sein, es sollte uns allerdings weder abstupfen noch anöden und auch nicht überfordern. Der Einstiegskniff räumt all das im Handumdrehen beiseite.

Beim Bauen von Steinmännchen ist der Einstiegskniff besonders raffiniert. Vielleicht haben Sie schon einmal gesehen, wie ein Erbauer von Steinskulpturen am Strand zu Werke geht. Es sieht aus wie Zauberei – gerundete Steine und Mini-Felsblöcke werden zu scheinbar unmöglichen Türmen gestapelt. Als ich so eine Skulptur zum ersten Mal sah, dachte ich, da müsse Klebstoff oder eine Metallstange im Innern im Spiel sein ... bis ein kleiner Junge angelaufen kam und das Werk umstieß. Als ich beim Wiederaufbau helfen wollte, zeigte mir der Künstler den Einstiegskniff.

(Die folgenden Bilder zeigen Türme, die ich selbst später,

nachdem ich gelernt hatte, wie es geht, am Strand errichtet habe.)



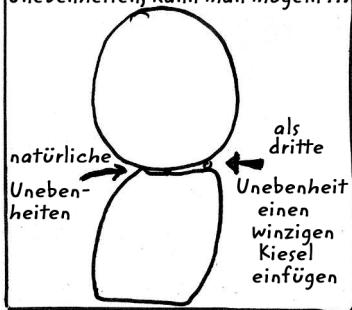
Man kann jeden beliebigen Stein ausbalancieren, muss dazu aber auf einer Seite des stützenden Steins *drei nah beieinanderliegende erhöhte Punkte* finden – drei kleine Unebenheiten, oder auch nur Körnchen. Sie können winzig, fast unsichtbar sein, und je kleiner sie sind, desto besser sieht es aus. Diese drei Stellen bilden ein flaches Dreieck, in das ein zweites gerundetes Objekt sich hineinschmiegen kann. So funktioniert dieser verrückte Balanceakt. Die meisten Leute suchen nach flachen Stellen an den Steinen, um sie dort aufeinanderzustapeln, doch das klappt nicht, denn in der Natur ist nichts wirklich flach.



Der Trick ist, drei Unebenheiten auf einer Seite zu finden. Sie bilden ein Dreieck, auf dem der zweite Stein ruht.



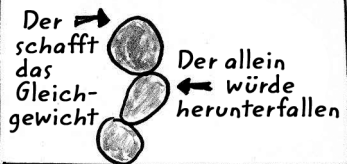
Findet man nur zwei Unebenheiten, kann man mögeln ...



Ganz glatte Steine sind toll ...
Sieht perfekt aus, weil er glatt ist
Unter der Lupe ist er allerdings rau + uneben



Ein anderer Trick ist, zwei Steine auf einmal auszubalancieren. So erreicht man dramatische Überhänge.



Steine aufeinanderzuschichten macht nicht nur Spaß, es ist auch eine perfekte Form der Mikromeisterschaft. Einerseits in sich abgeschlossen, könnte es Ihnen andererseits aber auch, sofern Sie das möchten, die Welt der Bildhauerei und Landschaftskunst eröffnen.

Jeder kann es

Wir beneiden Menschen, die perfekt Französisch sprechen, beim Kajakfahren die Eskimorolle beherrschen, ein doppeltes oder gar ein dreifaches Integral berechnen oder ein Gedicht

verfassen können, das nicht albern klingt; Menschen, die gut zeichnen, einen Zaubertrick vorführen oder eine solide Ziegelwand mauern können. Diese Dinge gelten als schwer zu erlernen, und man nimmt allgemein an, dass sie auf eine weitergehende Meisterschaft in dem betreffenden Fach schließen lassen. Bei der Mikromeisterschaft hingegen beginnt man quasi mit dem Prüfungsgegenstand und geht dann – und wirklich erst dann – eventuell ein paar Schritte zurück, um sich eingehender mit dem Thema zu beschäftigen.

Warum?

Weil die häufigsten Ursachen für ausbleibenden Erfolg darin bestehen, dass man aufgibt, gar nicht erst in Schwung kommt oder abgelenkt wird. Sie mögen sich für hartnäckig und diszipliniert halten, aber wir alle brauchen ab und zu eine Belohnung für das Lernen. Vor allem, wenn es schon einige Zeit her ist, dass wir uns das letzte Mal etwas Neuem zugewandt haben. Erlebt man beim Lernen nicht irgendwann wenigstens einen Mikroerfolg, kann es leicht passieren, dass man den Mut verliert und aufgibt, zumal, wenn man alleine lernt.

Schnellertechniken, Intensivkurse und Kurzlehrgänge sind schön und gut, aber wenn man am Ende nicht mit einem vorzeigbaren Ergebnis dasteht, gibt man auf. Es bringt nichts, Freunden und Verwandten zu erzählen, dass man über ein breites mathematisches Grundwissen verfügt oder sich ganz gut mit Zaubertricks auskennt. »Na los«, werden sie sagen, »dann lass mal sehen!«

Wenn man eine Mikromeisterschaft beherrscht, hat man etwas, womit man angeben kann (so laut oder so leise man möchte). Man hat etwas, womit man Kontakte zu anderen knüpfen und das so überaus wichtige Feedback erhalten kann. Kein Mann, keine Frau und kein Kind ist eine Insel – und dennoch werden wir so unterrichtet, als wären wir alle Einsiedlerhirne, die Wissen aufsaugen, bis wir eines Tages urplötzlich das Etikett »Meister«, »qualifiziert«, »lehrberechtigt« oder etwas

ähnlich Fadenscheiniges angeheftet bekommen. Doch so sind wir nicht. Menschen wollen sofort zeigen und weitergeben, was sie gelernt haben, nicht erst fünf Jahre später.

Fragen Sie die Experten

Von Menschen, die Meister ihres Fachs sind, können wir so manches lernen, und bei der Entwicklung der in diesem Buch vorgestellten Mikromeisterschaften habe ich mit vielen solchen Experten gesprochen. Oft betrachten sie ihr Fachgebiet aus einer Perspektive, auf die ich nie gekommen wäre.

Als ich mit Rupert Seldon sprach, der früher in der *England Schools League Rugby* spielte und die *Nigerian Sevens* trainierte, schlug er mir nicht wie erwartet den Spin Pass als Mikromeisterschaft vor, sondern gab dem Drop Kick, der viel mehr technisches Können verlangt, den Vorzug. Ein bei Madame Tussauds ausgebildeter Skulpteur zeigte mir, dass das Modellieren eines menschlichen Schädels aus Ton oder gar Plastilin eine Mikromeisterschaft darstellt, die ein erster Schritt auf dem Weg zum Herstellen lebensecht wirkender Figuren ist. Er erklärte, dass man irgendwann beim Betrachten einer Person, die man modellieren möchte, »den Schädel unter der Haut« sehe.

Meistens stelle ich neben den Expertengesprächen noch eigene Recherchen an. Da ich in Japan traditionelle Kampfkünste erlernt habe, wusste ich bereits, dass die Japaner bei den meisten ihrer Lehren *Kata* und in sich abgeschlossene Übungen – Mikromeisterschaften – nutzen.

Die Japaner setzen beim Lernen – egal, ob es um Kampfkünste, die Teezeremonie oder um Kalligrafie geht – auf andere Methoden, als sie in der westlichen Welt üblich sind. Im Westen geht man stillschweigend davon aus, dass jemand entweder schon in jungen Jahren beginnt – oft von ehrgeizigen Eltern angetrieben – oder ein Naturtalent ist. Das Lehren wird als eine

Art Coaching verstanden, und wem das entsprechende Talent fehlt, der gilt schnell als hoffnungsloser Fall.

Die Japaner hingegen wissen, dass Talent oft überbewertet wird. Wichtiger ist die Einstellung zum Lernen. Ihre Lehrmethode geht daher von der Annahme aus, dass jeder Mensch lernen kann – unabhängig von seinen anfänglichen Fähigkeiten. Statt zu hoffen, dass die Schüler quasi osmotisch alles in sich aufnehmen, wie es im Westen gang und gäbe ist, ersinnt man dort Mikromeisterschafts-Übungen, damit alle, selbst die scheinbar unbegabten Schüler, Lernerfolge erzielen können.

Das Zeichnen ist ein gutes Beispiel. Viele Leute behaupten steif und fest, sie könnten nicht zeichnen, meinen damit aber meistens nur, dass sie kein Bild zustande bringen, das jemand Bestimmtem ähnlich sieht. Das ist, als würde man behaupten, man könne nicht kochen, ohne je in ein Kochbuch geschaut oder auch nur die Zutaten für ein Gericht eingekauft zu haben. Man muss nur klein anfangen, mit etwas Einfachem, Bescheidenem.

Shoo Rayner – der einige Hundert Kinderbücher illustriert hat – erklärt auf seiner Website, wie man zeichnet. Als ich mit ihm sprach, betonte er, dass sich alle Gegenstände auf simple Formen reduzieren lassen – Kuben, Kugeln und Zylinder –, die man wiederum weiter auf Striche und Kurven reduzieren kann. Er sagte: »Wer einen Strich ziehen kann, der kann auch zeichnen.« Der nächste Schritt besteht darin, gerade Striche zu ziehen und dann gebogene Striche. Und an dieser Stelle kommen die Zen-Kreise ins Spiel.

Zuerst suche ich immer nach dem Einstiegskniff, der kleinen Insider-Information, durch die schon der erste Versuch besser wird als der eines durchschnittlichen Anfängers und die den Weg zur Mikromeisterschaft weist. Beim Kreisezeichnen gibt es nicht nur einen, sondern drei Kniffe, die man kennen sollte.

Den Bleistift, Stift oder im Idealfall Pinsel auf halber Höhe



zu halten, ist die einfachste Methode, sein zeichnerisches Können zu verbessern. Je weiter Sie Zeigefinger und Daumen von der Stift- oder Pinselspitze entfernt halten können, desto leichter wird es Ihnen fallen. Sie werden eine erstaunliche Verbesserung des kritzeligen, verkrampften Zeichenstils erleben, den sich viele von uns in der Schulzeit angewöhnt haben. Den Stift weiter oben zu halten, wird nicht nur Ihre Zeichnungen verbessern, sondern auch Ihre Handschrift.

Anschließend können Sie versuchen, beim Kreisezeichnen die Hand vom Tisch zu heben und – statt nur das Handgelenk zu verwenden – den ganzen Arm einzusetzen. Der neurologische Grund, dies zu tun, ist, dass damit eine größere Gehirnregion angesprochen wird, wodurch das Lernen vertieft und eine



Verfeinerung der Bewegung erreicht wird. Der klassische Gitarrist David Leisner sagt, er habe sich von einer fokalen Dystonie der Hand, dem sogenannten Musikerkrampf, erholt, indem er so umtrainierte, dass er nun beim Spielen den ganzen Arm statt nur das Handgelenk einsetzt. Diese Technik half nicht nur gegen die Erkrankung, sondern führte erstaunlicherweise zu einer umfassenden Verbesserung seines Spiels.

Ein weiterer Einstiegskniff, der sich bei Schildermalern, die oft akkurate Kurven und Kreise zeichnen müssen, besonderer Beliebtheit erfreut, ist der, die zeichnende Hand auf der anderen Faust abzulegen. Zeichnen Sie einen Kreis, indem Sie probieren, den zeichnenden Arm zugleich mit der anderen Faust zu führen. Mit der Stärke, in der Sie die Faust bewegen, können Sie experimentieren.

Betrachtet man die Welt unter dem Aspekt der Mikromeisterschaft, dann erscheint alles möglich. Möchten Sie Bücher binden? Yoga lernen? Stepptanz oder Panzerfahren? In all diesen Disziplinen gibt es Mikromeisterschaften. Das hat etwas sehr Befreiendes – man braucht sich nicht mehr in dem gefangen zu fühlen, was man jeden Tag beruflich macht. Man kann – in kleinem, bescheidenem Umfang – sein Leben wieder selbst in die Hand nehmen und sich von dem uns scheinbar vom Alltag aufgezwungenen Konzept verabschieden, dass wir unser Leben lang nur eine einzige Sache machen sollten.

Das Innenleben einer Mikromeisterschaft

Wenn Sie einmal erlebt haben, wie jemand draußen in der Natur mit bloßen Händen und einem schlichten Bogendrilla Feuer macht, oder wie jemand ein perfektes Omelett zubereitet, oder wie jemand Sie im forschen Tangoschritt quer durch den Tanzsaal führt, dann werden Sie das nicht so schnell vergessen. Diese kunstfertigen Tätigkeiten sehen schwierig aus, lassen sich aber bewältigen, wenn man die richtige Struktur nutzt, um sie zu erlernen.

Die Struktur jeder Mikromeisterschaft sieht so aus:

1. Einstiegskniff
2. Klopf-Reib-Hürde
3. Ausrüstung und Ausgangslage
4. Belohnung
5. Wiederholbarkeit
6. Experimentiermöglichkeiten

Die Kenntnis der Struktur hilft beim Erlernen der Mikromeisterschaft und auch dabei, andere Fertigkeiten als potenzielle Mikromeisterschaften zu erkennen. Sie wird Sie in die Lage versetzen, bei der Annäherung an ein neues Thema selbst diejenigen Teilbereiche ausfindig zu machen, die sich mikromeistern lassen, was den Lernprozess beschleunigt und die Chance erhöht, dass Sie dranbleiben.

1. Der Einstiegskniff

Dieser Kniff ist, wie wir gesehen haben, Ihre Eintrittskarte, Ihr Fuß in der Tür und zugleich Ihr Vorsprung. Mit dem Einstiegs-

kniff lassen sich die Hürden, die jede neue Mikromeisterschaft mit sich bringt, leichter bewältigen. Die Überwindung dieser Hürden erfordert manchmal genug Selbstvertrauen und Übung, manchmal auch die richtige Gewichtung der einzelnen Teilaufgaben. Der Einstiegskniff ist ein schneller Weg, um eine gestellte Aufgabe grundsätzlich in den Griff zu bekommen. Letztendlich werden Sie ihn vielleicht nicht mehr brauchen – am Anfang aber ist er Ihr bester Freund.

Der Kniff kann ein einfacher Methodenwechsel sein, wie etwa den Stift weiter oben zu halten oder die Eier vor der Omelett-Zubereitung zu trennen. Oder der Kniff besteht darin, sich zuerst auf einen Teilbereich des Trainings zu konzentrieren – um zu lernen, sich beim Wellenreiten aufzurichten, kann man zum Beispiel im eigenen Wohnzimmer üben, auf dem Surfbrett aufzuspringen. Um mit dem Skateboard eine 360-Grad-Drehung zu machen, wendet man zuerst den Blick und den Kopf – der Körper wird folgen. Der Kniff kann auch darin bestehen, bestimmte Punkte besonders zu beachten: Um mit einem Bogendrill Feuer zu machen, muss alles knochentrocken und so weit wie möglich vom Boden weg sein – es ist immer wieder erstaunlich, wie sich in Bodennähe die Feuchtigkeit sammelt. (Keine Sorge, falls es so scheint, als würde es hier ein bisschen zu schnell gehen – im zweiten Teil des Buchs werden diese faszinierenden Mikromeisterschaften genauer beschrieben.)

Der Kniff ist das, was Sie anlockt und verführt – Sie sagen sich, dass Sie durch die Kenntnis des Kniffs die Sache schon so gut wie gemeistert haben. Diese Gewissheit lässt die Übungsstunden vielleicht nicht wie im Flug, aber doch mit passabler Geschwindigkeit vergehen.

Bei einigen Mikromeisterschaften gibt es mehrere Einstiegskniffe – bei den Zen-Kreisen haben wir beispielsweise gesehen, dass man die Stifthaltung ändern oder eine Hand auf die andere legen kann. Manchmal ist der Einstiegskniff ganz un-