

Ideen-Marathon System – Würdigung des Erfinders Takeo Higuchi

Das 1984 in Japan entwickelte und dort nun zunehmend eingesetzte System stellt, wie fälschlicherweise vielfach behauptet, keine Kreativitäts-Technik dar, sondern ist eine Methode zum langfristigen Training der geistigen Kräfte:

Wahrnehmungsfähigkeit, Gedächtnisleistung und letztlich Kreativität werden nachweislich gesteigert 1), wenn man regelmäßig täglich ein bis drei Gedanken per Hand in ein Notizbuch schreibt.

Inhaltlich gibt es dabei keinerlei Begrenzungen, maßgebend ist die individuelle Sicht ins jeweilige Umfeld und die persönliche Form der Neugier.

Im Kern geht um ein DENK-Training, das dauerhaft betrieben werden soll, wie wir es vom Sport ja auch kennen; insofern ist der Begriff Marathon eher irreführend, da dieser bekanntlich nach max. 42 km endet.

Auch geht es Higuchi nicht nur um Ideen im klassischen Sinne des NEUEN:

Beobachtungen von Situationen oder Zuständen, die einem auffallen, sei es im Privatleben im Beruf oder in der Öffentlichkeit, spontane Einfälle jeder Art, ja sogar Witze können notiert werden, wichtig ist einzig die subjektive Relevanz.

Wer jetzt an ein Tagebuch denkt, unterliegt einem Irrtum, denn das von Higuchi propagierte Notizbuch stellt ab auf die Zukunft und nicht auf den zurückliegenden Tag mit seinen besonderen Ereignissen, Empfindungen usw., denn diese können wir ja nicht mehr gestalten.

Die Gedanken können in Wort und Bild (Skizzen) erfasst werden, aber zwingend per Hand, weil dadurch das Gehirn stärker stimuliert wird als durch eine Tastatur. Er empfiehlt sogar eine eher große Handschrift, nicht zuletzt, weil dadurch das wiederholte Nachlesen erleichtert wird, was zu neuen Assoziationen führen soll. Auch sollen die Gedanken mit Familie und Freunden geteilt werden – wie auch mit Arbeitskollegen oder mit Nachbarn.

Also: es geht hier nicht primär um direkt verwertbare Ideen im Sinne einer Kreativitätstechnik, die im Workshop punktuell zur Problemlösung eingesetzt wird, sondern um die langfristige Steigerung der eigenen Fähigkeit, kreative Lösungen zu finden und diese dann zu überführen in Innovationen.

Wie man es von einem guten Coach oder Trainer im Sport erwartet, ist Takeo das perfekte Vorbild mit einer Tagesleistung zwischen 30 und 50 Gedanken.

Basierend auf seinen Erfahrungen mit rund 610.000 Eintragungen schreibt er uns das Fabrikat des Notizbuches und dessen Größe im A5 Format vor und empfiehlt weiche Kugelschreiber, um schneller notieren zu können.

Noch krasser ist die Vorgabe, das Buch permanent bei sich zu haben, also auch auf Reisen, im Bett und selbst auf der Toilette; für den Notfall hat man zudem immer ein Notizbuch als Reserve griffbereit.

Diese formalen Regeln lassen an asiatischen Kampfsport denken, der auf Konzentration und Ausdauer basiert, aber auch an den modernen Marathonlauf, der ohne diese Prinzipien zum Scheitern verurteilt wäre.

Was uns Takeo Higuchi lehren will, ist lupenreiner DENK-Sport und die Analogie zum körperlichen Fitness-Training oder gar Sport ist offenkundig. Wie viele Trainingseinheiten absolviert man, bis bestimmte Muskelgruppen stark genug bzw. bestimmte Bewegungsabläufe so stark ins Unterbewusstsein gedrungen sind, dass man in den Wettbewerb geht?

Betrachtet man einen Mannschaftssport, kommt die rasche oder gar intuitive Wahrnehmung der Spielzüge der anderen noch hinzu, die – wie z.B. im Fußball – in Sekunden-schnelle zu Chancen für ein Tor führen können.

Schnelligkeit ist auch beim DENK-Sport wichtig, weil unser Gehirn leider rasch die Dinge vergisst, die uns im Moment gerade wichtig sind oder waren. ***Wer schreibt – der bleibt,*** sagt der Volksmund und er wird es ja wohl wissen.

Machen wir uns bewusst, dass Schreiben und Lesen vergleichsweise junge Kulturtechniken sind, die es uns erst seit rund 5.000 Jahren erlauben, unser Wissen zu konservieren und mit anderen zu teilen.

Sollten diese beiden Basisfunktionen einer Gesellschaft zunehmend verarmen – wie die letzten PISA-Studien befürchten lassen – wären unsere geistigen Ressourcen langfristig gefährdet im Land der Dichter und Denker.

Takeo möchte mit dem Training schon im Kindergarten beginnen, dort zunächst mit Zeichnungen als der Vorstufe des Schreibens 2)

Seine generelle Empfehlung lautet, mit einer Aufzeichnung pro Tag zu starten und sich nach und nach zu steigern und dabei das wiederholte Lesen und Weiterspinnen nicht zu vernachlässigen.

Takeo veranschlagt den täglichen Zeitbedarf des IMS mit rund 15 Minuten, was einem angesichts der stundenlangen Nutzung elektronischer Geräte geradezu lächerlich erscheinen mag. Da ihm die Regelmäßigkeit wichtig ist, vergleicht er es mit dem

Zähneputzen, das dem kleinen Kind in kurzer Zeit ja auch zur Routine wird und immer leichter von der Hand geht.

Takeo empfiehlt jungen Eltern, die Methode gemeinsam mit dem Kind ab dem 2. oder 3. Lebensjahr anzuwenden und dies natürlich spielerisch, was die Bindungen weiter festigt und die familiäre Kommunikation erleichtert.

Vermutlich macht es einen Unterschied, anstatt eines Bilderbuches sich gelegentlich die eigenen Kritzeleien und Bildchen anzuschauen? (JM)

Vor mir liegt die deutsche Version seines aktuellen Buches, das er gerne hierzulande veröffentlichen würde: **DENKEN.SCHREIBEN.GESTALTEN. Der Ideen-Marathon** – Die globale kreative Gewohnheit – für alle, jederzeit

Es ist prall von seinen Erfahrungen und wissenschaftlich unterlegt durch seine Dissertation von 2014, die auf empirischer Basis den Nutzen seiner Methode in Kindergärten, Schulen und Universitäten belegen. Natürlich wird sein System auch in japanischen Unternehmen eingesetzt.

Hatte ich seine Methode beim vorletzten Besuch in 2014 noch als exotisch und sehr speziell bezeichnet, sehe ich diese angesichts der Ergebnisse bei PISA und meinen Beobachtungen bei jungen Menschen nun ganz anders.

Für Takeo Higuchi entwickelt sich nach einiger Zeit zwischen dem Anwender und seinem Notizbuch eine Art von Partnerschaft. Dies scheint nicht übertrieben, wenn ich mich dabei beobachte, wie wichtig es mir ist, mein Smartphone immer in Griffweite zu haben. Warum soll es nicht möglich sein, mit der entsprechenden Willensstärke und Offenheit für Neues ein ähnliches Verhältnis zu entwickeln?

Aktuell führen wir in Europa die Diskussion, die Smartphone-Nutzung aus der Schule zu verbannen und bestimmte Plattformen für Jugendliche zu verbieten

Da liegt es doch wirklich nahe, mit diesem simplen Notizbuch in diese Lücke zu stoßen und Kindern eine neue Dimension von Selbsterfahrung zu bieten.

Fazit:

Meine große Sympathie für dieses Konzept liegt darin, dass Takeo Higuchi wie zuvor auch Edward de Bono mit dem Lateralen Denken uns anregen möchte, unsere geistigen Kräfte zu trainieren und im Alter zu stabilisieren. Im Kern geht es ihm um die Schulung von WAHRNEHMUNG & DENKEN

Zwei Zitate dazu:

Edward de Bono: *Our thinking is poor* = unser übliches Denken ist armselig

Manfred Rommel: *Das Denken zu lehren ist wohl die wichtigste Aufgabe der Schule und Hochschule, aber auch die schwierigste, schwieriger jedenfalls, als Wissen zu lehren.*
(Ansprache als OB von Stuttgart auf der didacta 1989)

Was ich Takeo besonders hoch anrechne, ist seine Vision, die auch die meine ist seit etwa dem Jahr 2000:

Eine kreativere Gesellschaft, in der möglichst alle Menschen ihre spezifische Kreativität voll zur Ent-Faltung bringen können, angeregt durch Familie, Kindergarten, Schule, Hochschule, aber auch durch Kollegen, Freunde und nicht zuletzt durch Medien aller Art.



Jörg Mehlhorn lädt Sie herzlich ein, an dieser Vision mitzuwirken