

Wie das Wunderkind die Gela

Schneller als sie war keine: Mit 16 Jahren hatte Christiane Stenger das Abitur in der Tasche, vier Weltmeistertitel in Gedächtnistraining gewonnen, ein Buch verfasst und eine Firma gegründet. Eines Tages musste sie sich eingestehen, dass sie zwar erfolgreich, aber auch atem- und rastlos war. Nun legt die 27-Jährige ein neues Buch vor, eine «Gebrauchsanweisung für den Kopf».

MATHIAS MORGENTHALER

Frau Stenger, Sie haben mit 16 Jahren die Abiturprüfung abgelegt – ist Ihnen alles leicht gefallen in der Schule?

Christiane Stenger: Nein, überhaupt nicht. Ich hatte mich wie viele andere Kinder tierisch auf die Schule gefreut und diese Begeisterung dann rasch verloren. In der 2. Klasse bildete ich mir viele seltsame Krankheiten ein, Bauch-, Fuss-, Handgelenk- und Knieschmerzen, für die der Arzt keine Erklärungen hatte. Schliesslich suchten wir bei einem Psychologen Rat und der stellte fest, dass ich einen IQ von 145 hatte. Er riet mir, eine Klasse zu überspringen. In der Schule gab es Widerstand. Der Direktor meinte, so etwas habe noch niemand gemacht, die Handarbeitslehrerin wusste zu berichten, dass einmal ein Kind eine Klasse ausgelassen hatte und dann in die Drogenszene gerutscht war.

Aber Sie setzten sich durch?

Stenger: Ja, dank dem Support der Klassenlehrerin und der Religionslehrerin. Ich hielt einen Vortrag über Kathedralen und durfte die 3. Klasse überspringen. Im Gymnasium hatte ich allerdings wieder grosse Motivationsschwierigkeiten. Ich konnte mich nicht überwinden, ernsthaft zu lernen, fütterte bloss mein Kurzzeitgedächtnis. Die Noten wurden bedrohlich schlecht, in Mathematik und Latein hatte ich in der 7. Klasse eine 5 (zweitschlechteste Note in Deutschland, die Red.). Meine Rettung war, dass ich in dieser Zeit ein erstes Mal Junioren-Weltmeisterin im Gedächtnistraining wurde. Dadurch fand ich Aufnahme am Internatsgymnasium Schloss Tengelow, wo die Schüler in kleinen

Klassen sehr gefördert wurden. So wurde aus einer Beinahe-Schulversagerin die jüngste Abiturientin Deutschlands.

Sie haben in der Folge Politikwissenschaften studiert, Lehrmittel für Gedächtnistraining entwickelt, Seminare gegeben, Bücher geschrieben und Fernsehsendungen moderiert – ein eindrücklicher Leistungsausweis für eine 27-Jährige. Verdanken Sie das Ihrem hohen IQ oder anderen Qualitäten?

Stenger: Der IQ wird oft überschätzt – Intelligenz alleine bringt keine Erfolge. Mir gefällt die Metapher, die den IQ mit einem Glas vergleicht. Wer ein grosses Glas hat, verfügt vermutlich über mehr Potenzial. Entscheidend ist aber, womit und wie gut man das Glas füllt. Aus meiner Sicht sind zwei andere Faktoren entscheidend: Die Begeisterung und die Disziplin. Ohne Begeisterung kommt keine Kraft in ein Vorhaben, ohne Disziplin verzettelt man sich.

Sie haben als 16-Jährige ein erstes Buch geschrieben und Vorträge über Gedächtnistraining in Firmen gehalten. Wurden Sie zur Unternehmerin, ohne das angepeilt zu haben?

Stenger: Ja, das hat sich so ergeben. Nach dem vierten Junioren-Weltmeistertitel wurde ich angefragt, ein Buch zu schreiben, dann hielt ich Vorträge in Buchhandlungen, wo mich eines Tages ein Unternehmer ansprach und für Referate und Seminare engagierte. Schliesslich machten mich die Firmen Nintendo und Dextro Energy zum Aushängeschild ihrer Werbekampagnen. Das alles hätte ich so nicht planen oder erzwingen können, diese Anfragen waren eine Folge meiner Begeisterung für Gedächtnistrainingstechniken. Aber



Christiane Stenger: «Der beste Weg, etwas zu schreiben.»

ich habe mich nicht nur treiben lassen. So habe ich später eine Musicalausbildung in Hamburg begonnen und so manche Bühne betreten, obwohl ich wirklich nicht gut singen kann – was mir lustigerweise die Anfrage von ZDF neo einbrachte, die Sendung «Wie werd' ich...?» zu moderieren.

Neuerdings nehmen Sie auch noch Schauspielunterricht. Das könnte den einen oder anderen zur ketzerischen Bemerkung veranlassen: Wozu mit 16 Abitur machen, um nachher wie so viele andere beim Fernsehen zu landen und von der Schauspiel-Karriere zu träumen?

Stenger: Was die anderen machen, ist für mich nicht so wichtig. Ich will vieles ausprobieren, um herauszufinden, wo ich wirklich in meinem Element bin. Gerade die Kreativberufe sind aber mit viel Unsicherheit verbunden, deshalb kann es nicht schaden, noch ein solides Studium in der Hinterhand zu haben.

Ihr Lebenslauf steht auch für eine gewisse Rastlosigkeit. Bedauern Sie manchmal, dass alles so schnell ging?

assenheit entdeckte



Bild: pd

s zu lernen, ist ein Buch darüber

Stenger: Es gab tatsächlich diesen Moment, in dem ich mir bewusst wurde: «Das ist ganz schön viel, was ich hier unter einen Hut zu kriegen versuche.» Ich erinnere mich noch, wie mich eine Kollegin auf meine 2384 ungelesenen Mails ansprach. Ja, ich war rastlos und machte den Fehler, zu viele Dinge parallel zu tun. Deshalb suchte ich nach Wegen, mehr Ruhe in mein Leben zu bringen – und der beste Weg, etwas zu lernen, ist in meinen Augen, darüber ein Buch zu schreiben. So ist mein neues Buch «Lassen Sie Ihr Hirn nicht unbeaufsichtigt!» entstanden, eine Gebrauchsanweisung für den Kopf und ein Ratgeber, wie man mit weniger Stress mehr bewirken kann. Nach Abgabe des Manuskripts war mein Posteingang leer und alle Korrespondenz gut geordnet.

Was waren sonst Ihre wichtigsten Erkenntnisse?

Stenger: Was mein Leben wirklich verändert hat, ist der fünftägige Meditationskurs. Früher hätte ich genervt reagiert, wenn mir jemand etwas von Atemtechnik hätte erzählen wollen, aber heute weiss ich: Wer sich 20 Minu-

ten pro Tag ganz auf seinen Atem konzentriert, geht viel gelassener und bewusster durch den Tag. Eine zweite Erkenntnis war, dass es sich lohnt, sich vor der permanenten Berieselung mit Informationen zu schützen. Auch wenn alle an der Bushaltestelle News und Mails checken, ist das ein Nonsens. Ich war zu Beginn meiner Arbeit am Buch schockiert, wie rasch meine Gedanken immer wieder abdrifteten. Schliesslich gewöhnte ich mir an, mindestens 25 Minuten an einer Aufgabe zu bleiben und auf jede Ablenkung zu verzichten – es ist erstaunlich, wie viel man in dieser Zeit schafft, wenn man wirklich fokussiert bleibt.

Und Sie erinnern unsere unausgeschlafene Gesellschaft an die Bedeutung der nächtlichen Erholung.

Stenger: Ja, auch wenn viele Manager sich damit brüsten, wie wenig Schlaf sie brauchen: Schlaf ist wie ein kleiner Wellnessurlaub, wir verarbeiten und ordnen den Tag, legen die Grundlage für Erinnerung und Erneuerung, laden die Batterien wieder auf und beugen Krankheiten vor. Wer während zwei Wochen ein bis zwei Stunden zu wenig schläft, ist danach in einer Verfassung, als hätte er eine Nacht durchgemacht oder auf nüchternen Magen drei Bier getrunken. Das Perfide ist: Viele haben subjektiv den Eindruck, sie seien in guter Verfassung. Aber aus Studien wissen wir, dass etwa die Fähigkeit, Prioritäten zu setzen, dramatisch herabgesetzt wird bei Schlafmangel. Und es gibt kaum etwas Wichtigeres, als sich jeden Morgen klarzumachen, welche Dinge wirklich wichtig sind und welche anderen uns eher vom Weg abbringen.

Kontakt und Information:
www.christianestenger.de
info@christianestenger.de

Das Buch: Christiane Stenger: Lassen Sie Ihr Hirn nicht unbeaufsichtigt! Gebrauchsanweisung für Ihren Kopf. Campus Verlag 2014.