

# Die Erfolgs-Kontroll-Methode „1-15-25“ von Vera F. Birkenbihl - Ein Selbstversuch

♣ *Juliane Patz*

## Hintergrund

„Wie könnte eine absolut aussagekräftige Lern- bzw. Erfolgs-Kontrolle aussehen, die vor allem dem Lernenden selbst klar zeigt, wie weit er vorangeschritten ist?“ (Birkenbihl 2008: 35<sup>1</sup>) Diese Frage stellt Vera F. Birkenbihl (1946-2011) dem Leser zu Beginn ihrer einzigen schriftlich veröffentlichten Beschreibung einer Methode, die heute den Namen „1-15-25“ (gesprochen: „Eins-Fünfzehn-Fünfundzwanzig“) trägt. Ich halte es für wichtig, eine oder mehrere Antworten auf diese Frage zu finden. Als Schreibende möchte ich ab und zu erleben können, dass ich mich im Schreiben weiterentwickle. Als Schreibberaterin möchte ich ab und zu erleben können, dass ich durch Training meine Beratungstechnik verbessern kann. Nicht zuletzt möchte ich auch eine Antwort auf diese Frage kennen, wenn mich einer meiner Ratsuchenden fragt, woran er seine eigene Verbesserung ermessen kann.

Vera F. Birkenbihl unterscheidet zwischen dem Lernen von *Wissen* und dem Lernen von *praktischen Handlungen* oder *Verhaltensweisen*. Die beiden Vorgänge verlaufen in unterschiedlichen Lernkurven (vgl. Birkenbihl 2006: 74-84), sie beanspruchen unterschiedliche Teile des Gehirns (ebd.: 209) und erfordern unterschiedliche Methoden. In Bezug auf die oben gestellte Frage nach der Erfolgskontrolle beim Lernen stellte Birkenbihl in den 1970er Jahren fest, dass *Wissenszuwachs* zwar anhand von Frage-Antwort-Systemen überprüfbar, aber *Kompetenz-Zuwachs beim Trainieren von Handlungen* kaum messbar sei. Daraufhin entwickelte sie für ihre Coaching-Klienten in den 1980er Jahren ihren eigenen Ansatz (Birkenbihl 2008: 37). Da Vera F. Birkenbihl seit den 2000er Jahren vor allem zugunsten von Lernenden und Lehrenden jeder Gesellschaftsschicht darüber publizierte, wie man sich und andere belehren und sich weiterentwickeln kann, wurde auch diese Methode schließlich veröffentlicht. Anders als ihre Methoden zur Aneignung von Wissen oder zum Entwickeln

---

<sup>1</sup>Das Zitat erscheint im Original mit Hervorhebung und Anführungszeichen.

von Ideen, die sich in vielen ihrer Publikationen finden lassen, ist die „1-15-25“-Methode in einem Taschenbuch über Rhetorik-Training relativ „versteckt“ und tauchte ansonsten in den letzten Jahren vor allem in Lehrer-Seminaren und persönlichen Gesprächen auf (die einzigen verfügbaren schriftlichen Quellen sind: Birkenbihl 2008: 35-41, Birkenbihl 2009: Karte 11 und Böhm 2010: 132). Daher habe ich mich entschlossen, diese Methode hier publik zu machen und an einem Selbstversuch zu demonstrieren.

Kurz gesagt ist also das Ziel der Methode, die Entwicklung des Lernenden aussagekräftig und für ihn klar ersichtlich festzuhalten. Man führt dazu eine selbst gewählte Handlung, die man trainieren möchte, mindestens 25 Mal aus und filmt sich dabei. Schließlich beschäftigt man sich mit der 1., 15. und 25. Aufnahme, daher kommt der Name „1-15-25“. Im Folgenden erkläre ich die Methode detaillierter.

Wesentlich für das Verständnis dieser Methode ist die Unterscheidung zwischen *relativen* und *absoluten* Lern- oder Trainingserfolgen bzw. zwischen einer *graduellen* Entwicklung und einem *Entwicklungssprung* (Birkenbihl 2008: 37). Veränderungen sind für uns nicht wahrnehmbar, wenn sie in kleinen Schritten erfolgen, sondern erst, wenn sich ein beträchtlicher Unterschied ergeben hat. So nimmt eine Mutter das Wachstum ihres Kindes nicht täglich wahr, wohingegen der seltene Besucher jedes Mal feststellt: „Du bist so groß geworden!“ Dasselbe müssen wir beachten, wenn wir unsere Lernerfolge beobachten wollen. Die Methode 1-15-25 systematisiert das Trainingsvorgehen, so dass wir unsere Erfolgssprünge sehen können (ebd.: 37f.).

Welche Handlungen kann man mit dieser Methode trainieren? Beispiele sind: einen Witz oder einen Input frei erzählen (an diesem Beispiel erklärt Birkenbihl ihre Technik), Pfannkuchen backen, eine fremde Schrift schreiben, Geschicklichkeitsspiele aller Art, *ein Stück auf der Geige spielen*<sup>2</sup>, Inlineskates fahren, ein Musikstück singen, etwas aus Ton formen, eine Zeichnung anfertigen, *einen englischen Text vorlesen*<sup>3</sup> oder eine problematische Beratungssituation durch-

---

<sup>2</sup>Ein Geigen-Beispiel gibt es als Youtube-Video. Im folgenden Video erklärt Dieter Böhm die Methode und führt sie anhand eines Geigenstückes vor: <http://www.youtube.com/watch?v=GrV1NPZGvtU>

<sup>3</sup>Hier können Sie sehen, wie Schulkinder bei Karin Holenstein einen eng-

spielen (für die kursiven Beispiele vgl. die Links zu Youtube-Videos in den Fußnoten). Wie Sie gesehen haben, lassen sich sowohl Beispiele aus dem Berufs- als auch aus dem Privatleben finden. Für Sie als Schreibberater kann es hilfreich sein, nicht nur beruflich zu denken und etwa Ihre Rhetorik zu trainieren, sondern beispielsweise auch einmal einen Tanz einzustudieren. Indem Sie einen solchen Lernprozess aktiv nachvollziehen und methodisch an ihn herangehen, erhalten Sie wieder einen Einblick in das, was jeder Anfänger erlebt, der zu Ihnen kommt. Ich lasse nun noch einmal Vera F. Birkenbihl sprechen:

„Wichtig sind dabei vier Aspekte: 1. Man trainiert und testet (isoliert) eine spezielle Handlung. Erst viele weitere Handlungsmodule zusammen ergeben eine gewisse Kompetenz für das Gesamtgebiet. Beispiel: Man trainiert einen spezifischen Song, aber erst wenn man eine Reihe von Liedern mit dieser Methode trainiert und getestet hat, kann man von einer allgemeinen Kompetenz im Singen ausgehen. 2. Man benutzt ein- und dieselbe Technik für das Training und das Testen, was die Methode sowohl besonders leicht anwendbar macht als auch zeigt, daß nur das getestet werden kann, was tatsächlich trainiert wurde (im Gegensatz zu manchen Test-Methoden in der Ausbildung und im realen Leben). 3. Hier erhält der LERNENDE *die Kontrolle über den Erfolg*. Er ist also nicht von Lehrkräften oder Coachs abhängig, um zu erfahren, ob es Fortschritte gibt, sondern kann sie selbst ermes sen. Lehrer und Mentoren können uns ab jetzt auf weitere Details aufmerksam machen, nachdem wir selbst gesehen/gehört haben, *daß wir auf dem richtigen Weg bzw. wie weit wir schon gekommen sind*. 4. Diese Erfolgs-Kontrolle gilt auch für Prozesse, die wir nicht unbedingt mit Lernen assoziieren, wie z.B. *Muskelaufbau*. [...]“ (Birkenbihl 2008: 38f.)

Nun haben Sie genügend Hintergrundwissen, um sich berechtigter-

---

lichen Text mit dieser Methode lesen üben und sichtlich besser werden:  
<http://www.youtube.com/watch?v=GrV1NPZGVtU>

weise zu fragen: Wie genau funktioniert die 1-15-25-Methode?

## Regeln

1. Wählen Sie eine spezielle Handlung, die Sie trainieren möchten.
2. Trainieren Sie sie zum ersten Mal, wobei Sie sich dabei aufzeichnen. Bei den heutigen Möglichkeiten ist das in der Regel eine Video-Aufzeichnung. (Denkbar sind auch Audio-Aufzeichnungen oder der Verzicht auf eine Aufzeichnung, wenn man beispielsweise das Zeichnen übt.)
3. Trainieren Sie weitere 13 Male und entscheiden Sie selbst, ob Sie diese *graduelle Entwicklung* ebenfalls aufzeichnen möchten. Dies muss dann *separat* geschehen. Wichtig ist auch, dass zwischen den Trainingssitzungen immer mindestens eine Stunde liegt. (Einmal am Tag trainieren ist auch gut möglich.)
4. Das 15. Mal zeichnen Sie direkt nach der 1. Aufnahme auf, das heißt auf dasselbe Videoband oder beim Abspeichern in denselben Ordner wie beim 1. Mal.
5. Das 16. bis 24. Mal laufen wieder gesondert und müssen nicht aufgezeichnet werden.
6. Das 25. Mal wird wieder direkt nach dem 15. aufgenommen oder abgespeichert. Sie haben nun Trainingsdurchlauf 1, 15 und 25 direkt hintereinander vorliegen.
7. Nun schauen Sie sich diese drei Aufnahmen (1, 15 und 25) *direkt nacheinander* an, und zwar *oft*. Dabei sehen Sie wie oben erläutert Ihre *Erfolgssprünge* und bekommen dadurch einen Blick für die eigene Entwicklung.
8. Stellen Sie sich dann die Frage: Bin ich damit zufrieden? Wenn ja, haben Sie 25 Mal trainiert und können Ihren eigenen Erfolg sehen. Wenn nein, entscheiden Sie, ob Sie (bis zur 35., 45. Sitzung usw.) weitertrainieren oder aber anhand dieser drei

Versionen Rat von einem Coach oder Lehrer einholen wollen (Regeln nach Birkenbihl 2008: 39ff.)<sup>4</sup>.

## Selbstversuch

Für diesen Artikel habe ich einen Selbstversuch unternommen. Mit dem Singen eines Liedes hatte ich diese Methode schon mehrmals ausprobiert, dieses Mal wollte ich jedoch eine Variante auswählen, bei der sich die Ergebnisse abdrucken lassen, und entschloss mich daher, das Schreiben zu trainieren. Ich wollte bei meinem kleinen Training sowohl meine Fähigkeit stärken, über Vera F. Birkenbihl zu schreiben, als auch einen Roten Faden direkt beim Schreiben zu produzieren. Innerhalb der Kompetenz „Schreiben“ fällt es mir nämlich schwer, aus meinem großen Wissen auszuwählen (besonders wenn ich persönlich beteiligt bin) und einen nachvollziehbaren Roten Faden aufzubauen. Daher stellte ich mir selbst die folgende spezifische Aufgabe:

„Schreib auf zwei handschriftlichen A4-Seiten flüssig einen möglichst aussagekräftigen Erfahrungsbericht über Vera F. Birkenbihl und zeichne am Ende jeweils ein kleines Ideen-Bild dazu.“

Ich möchte Sie mit meinem Text nicht unbedingt einladen, selbst 25 Textversionen über ein und dasselbe Thema zu verfassen, wenn es Ihnen sehr fern liegt, einen Text mehrfach anzugehen. Mir allerdings erscheint es durchaus logisch, mich zu Trainingszwecken an ausgewählten Texten mehrfach zu versuchen, so wie ich auch ein Musikstück wieder und wieder probe. Ich möchte Ihnen anhand dieses Beispiels vor allem die Methode „1-15-25“ in ihrer praktischen Anwendung vorführen und Sie an meinem Lernprozess teilhaben lassen, der sich beim Schreiben der 25 Texte im Laufe von 16 Tagen einstellte.

Nach meinem Entschluss zu diesem Selbstversuch nahm ich also Stift und Papier und schrieb zügig folgenden ersten Erfahrungsbe-

---

<sup>4</sup>Im Buch spricht Birkenbihl vom 1., 10. und 20. Versuch. Der Einsatz der Technik mit Lehrern und weiteren Seminarteilnehmern hat aber zu der Erkenntnis geführt, dass es sinnvoll ist, nicht die 1., 10. und 20., sondern 1., 15., 25. (dann 35. und so weiter) Version anzuschauen. Ich vermute, das liegt daran, dass während der ersten Versuche Nervenbahnen erst einmal grundlegend aufgebaut werden müssen, so dass sich der Entwicklungssprung ab dem 15. Mal besser zeigt. Seit ich die Technik in Seminaren kennen gelernt habe, heißt sie „1-15-25“. Die Beschreibung habe ich deshalb dementsprechend abgewandelt.

richt (hier mit wenigen Hinzufügungen in eckigen Klammern):

### *Selbstversuch 1*

Vera F. Birkenbihl war eine große Autodidaktin. Sie war eine starke Frau und musste sich gut schützen, denn sie hatte das Asperger-Syndrom: Anschaulich gesprochen litt sie darunter, intellektuell weit über 100, emotional aber auf dem Stand einer Vierjährigen zu sein. Das gab ihr in Gesprächen eine Direktheit, Kraft, manchmal auch Aufdringlichkeit, die ich vorher noch nie erlebt hatte. Sie arbeitete unermüdlich, [bis zu] 16 Stunden am Tag. Sie hatte in der Schule nicht ins System gepasst mit ihren provokanten Fragen und der Weigerung, stur zu pauken. Diese bittere Erfahrung gab ihr die enorme Kraft, die sie brauchte, um jahrelang gegen „Windmühlen“ zu kämpfen, wie sie sagte. Sie entwickelte den Begriff des „gehirn-gerechten Lernens“ und wollte Lehrer dabei unterstützen, es besser zu machen, und Schüler, es aus Not oder Freude heraus am System und den Lehrern vorbei zu schaffen. Das Gehirn, dem wir beim Lernen gerecht werden sollen, ist in ihren Worten ein „Lernorgan par excellence“. Es ist zum Lernen ausgelegt und unterstützt es mit angenehmen Hormonen, dem „Anbau“ von Nervenbahnen und einer umfassenden unbewussten Background-Arbeit.

Ich kannte Vera Felicitas Birkenbihl fast fünf Jahre lang. Sie hat mich als Buchautorin angeregt und verändert. Meine ersten Bücher von ihr waren „ABC-Kreativ“, „Jeden Tag weniger ärgern“ und der DVD-Vortrag [sic!] „Jungen und Mädchen - wie sie lernen“. Zuletzt habe ich ein Live-Webinar mit ihr erlebt - einen Vortrag mit einigen Live-Zuschauern vor Ort und einigen virtuell zugeschalteten Zuschauern vor dem Computer - und mit ihr getwittert darüber, was sie alles seit dem Vortrag bei mir in Gang gesetzt hat. Dazwischen lagen viele Stunden, in denen ich mit ihr, ihrer Arbeit und ihren Unterstützern und Fans zu tun hatte. Ich habe ihr zugearbeitet, am

Telefon Feedback für Vortragsproben gegeben, die sie mit einigen „Versuchskaninchen“ so wie mir abgehalten hat. Ich habe ihr Haus in der Nähe von Bayern [sic! gemeint war Bremen] kennen gelernt und ein Stück Seminar über das Russischlernen nach der „Birkenbihl-Methode zum Sprachenlernen“ selbst gestaltet. Ich habe bei Lehrer-Seminaren den Veranstaltern aus der Familie Böhm in Barleben am Büchertisch geholfen, viele E-Mails mit Frau Birkenbihl geschrieben. Ich war [für sie] Frau Patz und wuchs mit all ihren Werken aus der Schule in die Erwachsenenwelt hinein. Täglich denke ich in ihren Modellen und arbeite mit ihren Techniken.



Ideenbild KaGa 1<sup>5</sup>: zeigt Frau Birkenbihl in ihrem Seminarraum mit Seminarteilnehmern. Vor ihr liegt ein Blatt, auf dem sie nach Bedarf auch so herum schreiben kann, dass der Gesprächspartner mitlesen kann. Sie hat aber auch ein Gerät, das ihr A3-Blatt zeitgleich an die Wand projiziert. Man sieht auch ein Trinkglas mit Strohalm. Alle Seminarteilnehmer haben natürlich etwas zu schreiben dabei.

Während der nächsten Tage schrieb ich entsprechend den Regeln weitere dreizehn Entwürfe zu meiner Aufgabenstellung, bis ich bei Version Nummer 15 angelangt war. Ich nahm wieder Stift und Papier, schrieb den folgenden Erfahrungsbericht und zeichnete ein weiteres Ideenbild:

### *Selbstversuch 15*

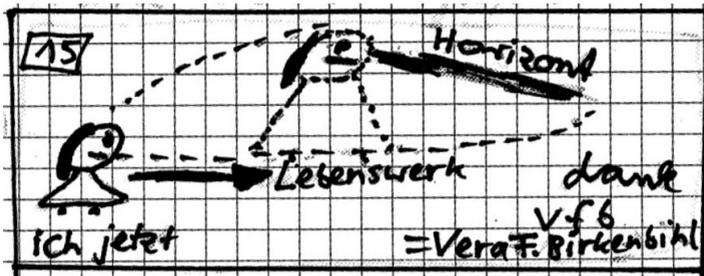
Vera F. Birkenbihl hat bis zu ihrem Tod im Dezember

---

<sup>5</sup>Man kann systematisch Ideen-Bilder zeichnen und dabei eigene Denkprozesse unterstützen, zugänglich machen und offen legen. Die Technik dahinter heißt bei Vera F. Birkenbihl „KaGa“ (für „Kreative Ausbeute durch Graphische Assoziationen“) und wird in dem Buch „Birkenbihls Denkwerkzeuge“ vorgestellt (Birkenbihl 2007).

2011 mehr als 40 Berufsjahre als Trainerin und Autorin verlebt. In ihren letzten fünf Lebensjahren habe ich ihre Arbeit kennen gelernt und auch die Person Vera F. Birkenbihl mit eigenen Augen und den Augen anderer Menschen erlebt. Sie hat mir dabei die Erfahrung vermittelt, wie es sein kann, ein Lebenswerk zu erschaffen. Der Horizont einer 16-jährigen Schülerin, nun 22-jährigen Bachelor-Absolventin, hat sich dabei so dramatisch verschoben, dass es nur schwer zu beschreiben ist. Mit ihrer Methode „ABC-Liste“ habe ich mittlerweile eine Sammlung von 1500 Denk-Inventuren entlang dem Alphabet zu den verschiedensten Themen. Ihre Empfehlung, stets Journale zu führen und sich eigene Gedanken zu machen, wird mich immer reicher an Arbeitsjournalen, Methodenversuchen und Reflexionen machen. All das Wissen, das ich von ihr über die Funktionsweise des Gehirns erlangt habe, sorgt dafür, dass ich weiß, wie ich Wichtiges nicht vergesse, mein Wissen und meine Erinnerung aufbaue und wie ich scheinbar Vergessenes wieder ausgraben kann. Es hat mir ein Verständnis gegeben, wie fundamental es ist, wichtige Verhaltensweisen zu üben, wie man das macht und welche Impulse von Lehrern oder Vorbildern ich dazu brauche. Eines ihrer Lieblingszitate von Winfried d’Avis lautete: „Eine Information ist dann WESENTlich, wenn sie uns etwas über das WESEN der Sache verrät, um die es geht.“ Der zentrale Begriff zum Thema Lernen ist „gehirn-gerecht“, er wurde [noch] vor der Zeit des Infotainment von Vera F. Birkenbihl entwickelt. Durch welche so genannten „Neuro-Mechanismen“ des Gehirns das Lernen oder Lehren oder jede andere Art der Erkenntnisvermittlung gehirn-gerecht wird, stellt sie in „Trotzdem LEHREN“ vor. Als Leserin und Unterstützerin (als „Versuchskaninchen“ gab ich Feedback auf Vortragsproben am Telefon, als „Birkenbihl-Insiderin“ meldete ich mich in Foren zu Wort, als „Praktikantin“ arbeitete ich ihr zu, als „Helferin“ unterstützte ich die Organisation ihres großen

jährlichen Lehrer-Seminars „Neues von der Lernfront“ in Magdeburg...) erlebte ich, wie es ist, wenn eine Autorin öffentlich auf Fragen und Erfahrungsberichte reagiert (in der „Wandzeitung“ auf ihrer Webseite) und ihre Schreib-, Arbeits- und Denkprozesse offenlegt. Ich habe ihren Rat verinnerlicht, dass ein Coach oder Lehrer nur solche Methoden vermitteln sollte, die er selber anwendet oder ausführlich ausprobiert hat. Meine Arbeit als Schreibberaterin besteht damit auch darin, Methoden zu erproben und zu reflektieren, selbst zu schreiben sowie selbst als Ratsuchende aufzutreten. Die Arbeit von Vera F. Birkenbihl könnte für alle Schreibberater sehr wertvoll sein. Ich möchte alle Interessierten unterstützen und stehe jederzeit als Ansprechpartnerin zur Verfügung. Vera F. Birkenbihl war für mich ein großes Vorbild.



KaGa 15: Durch Vera F. Birkenbihl konnte ich sehen, wie über die Jahre ein großes Lebenswerk einer Person entstehen kann. Auf diesen Horizont kann ich zugehen und langsam ebenfalls wachsen und mein Lebenswerk schaffen.

Nach weiteren 9 Versionen und mehreren Tagen war es geschafft: Ich schrieb die vorerst letzte, 25. Version meines Erfahrungsberichtes:

### *Selbstversuch 25*

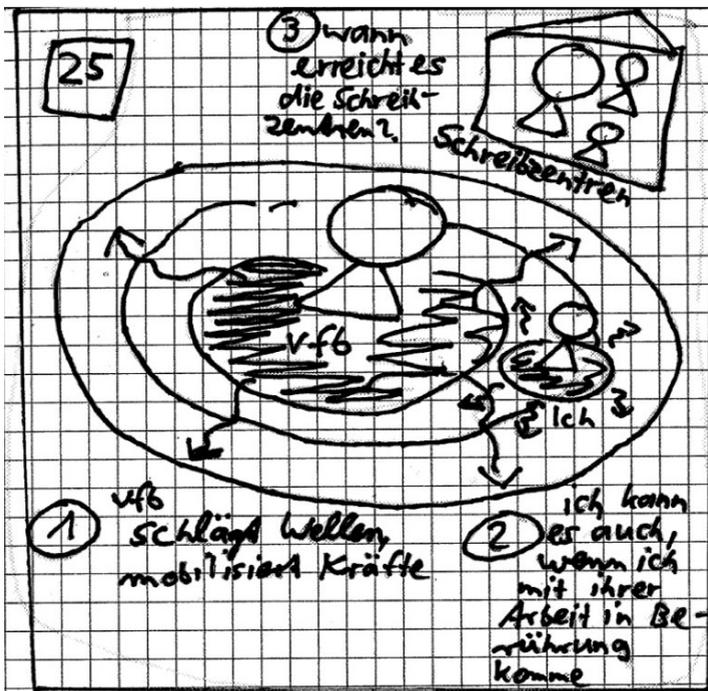
Was Vera F. Birkenbihl so ungemein spannend macht: Sie mobilisiert Kräfte. Meine Erfahrungen mit ihr begannen mit einigen ihrer Bücher und Vorträge mit unterschiedlichen Themen wie „ABC-Kreativ“, „Jeden Tag

weniger ärgern“ und „Jungen und Mädchen - wie sie lernen“. Sie weiteten sich innerhalb schnellster Zeit aus: Ich hatte Kontakt zu der Autorin, probierte Methoden aus, füllte meine ersten Sach-Journale mit eigenen Notizen, machte verblüffende Entdeckungen auf dem Gebiet des Sprachenlernens und wurde bald darauf eingeladen, als Helferin bei einem ganztägigen Lehrerseminar dabei zu sein. Ich schrieb Beiträge für die Birkenbihl-Wandzeitung (ein Archiv von beantworteten E-Mails mit Fragen und Antworten sowie Erfahrungsberichten) und die Birkenbihl-Insider-Foren. Über die Webseite birkenbihl.de gelangte ich an viele frei verfügbare Texte. Ich beschäftigte mich mit neuen Themen, schloss Freundschaften. Ich beendete meine Schule, begann das Studium und nutzte meinen ersten eigenen Festnetzanschluss, um „Versuchskaninchen“ für Vortragsproben am Telefon zu werden. Nach jedem Telefonat und jeder E-Mail war mein Geist voller Neugier, neuer Fragen, neuer Vorhaben. Meist war ich dann auch mit mindestens einem Arbeitsauftrag ausgestattet, wodurch ich ihr zuarbeitete mit Listen, Recherchen oder Feedbacks. Eine Zeitlang hatte ich über die Ferne ein Praktikum bei Frau Birkenbihl, während dem [sic!] ich unter anderem eine Liste der von ihr vorgestellten Lern- und Denktechniken zusammenstellte (es waren ca. 150 einzelne Techniken, teils von ihr selbst entwickelt, teils empfohlen und mit eigenen Namen oder Variationen versehen) und mich mit Erfolgstrainern beschäftigte.

Am spannendsten fand ich, wie sie mir in ihren Vorträgen, Seminaren und Büchern Einblicke in unterschiedlichste Wissenschaften und Erfahrungsbereiche gab, die mir vorher verschlossen geblieben waren. Besonders über die Gehirnforschung und deren Implikationen für das Lernen habe ich viel gelernt.

Ihre Techniken haben zwei Eigenschaften zugleich: Sie sind erstens in Form von Spielen gestaltet. Dabei kommt zum Beispiel solchen Spielen wie Stadt-Land-Fluss, be-

sonders gestalteten Quiz-Spielen, den „Wissensquiz-Spielen“, oder dem wörtlichen Übersetzen von Fremdsprachentexten eine ganz neue Bedeutung zu, wenn man sich mit Vera F. Birkenbihls Arbeit beschäftigt! Zweitens können und sollen ihre Techniken auch regelmäßig geübt werden und führen dann zu speziellen Fähigkeiten, so dem Zugriff auf das eigene Wissen (Stadt-Land-Fluss-Effekt), dem Aufbereiten und Wahrnehmen von Wissen oder einem tiefen Verständnis von einer fremden Sprache.



KaGa 25: Vera F. Birkenbihl schlägt Wellen. Sie steckt an, so dass auch ich Wellen schlagen kann; wann erreicht es die Schreibzentren? (Auch verarbeitet ist das KaGa vom Insel-Modell, das von vfb entwickelt wurde.)

Dieter Böhm, den ich auch kenne, beschreibt die Art von Vera F. Birkenbihl, Kräfte zu mobilisieren und im Gedächtnis haften zu bleiben, als das „Birkenbihl-Virus“.

Ich erlebe dies bis heute, wenn ich mir die gerade bei mir eingetroffenen letzten Seminarmitschnitte vor ihrem Tod im Dezember 2011 ansehe und ganz nebenbei bestimmte Überlegungen und Recherchen anstelle. Ich erlebe es auch, wenn ich ihre Arbeit in Gesprächen oder Workshops anderen nahebringe. Ihr Konzept des gehirngerechten Lernens und ihre Kompetenz als Rednerin und Coach sollte in den Schreibzentren zugänglich sein, und ich empfehle jedem Schreibberater, sich mit einem der Werke von „vfb“ zu befassen und zu erleben, welche Welten das schlägt und wie es bereichert. Man muss es selbst erlebt haben!

Nachdem Sie nun die Entwicklung des Textes gesehen (und dabei auch einen Eindruck von Vera F. Birkenbihl gewonnen) haben, lassen Sie mich Ihnen von dem Entwicklungsprozess erzählen, der während der Arbeit an den Texten und während der Pausen zwischen den Texten „zufällig“ bei mir in Gang gesetzt wurde, ohne dass ich mir über das Schreiben hinaus etwas vorgenommen hatte. *Diese Dinge, die sich während echter Schreib- und Lernprozesse von selbst ergeben, gehören genauso dazu wie die Ergebnisse und sind typisch für die Arbeit mit Birkenbihl-Tools.*

## **Auswertung und Schlussfolgerungen**

Während des Schreibens der ersten 15 Entwürfe fiel es mir nicht immer leicht, mich an die Texte zu setzen. Es war jedoch gut, dass ich es getan habe: Während dessen habe ich mich mit meiner unverarbeiteten Trauer über ihren Tod im Dezember 2011 auseinandergesetzt und mich schließlich durch die eigene Trauer „hindurch“ geschrieben. Manchmal ist auch das bei Trainingsaufgaben wichtig - frühere Erfahrungen mit dieser Tätigkeit hinter sich zu lassen (ich denke zum Beispiel an Sportarten, Mathematik oder Vorträge halten). Nur so konnte ich schließlich den vorliegenden Artikel schreiben. Nach der 15. Version passierte sehr vieles, wie ich es oben angedeutet habe: Zwischen der Entstehung der 15. und 25. Version habe ich mich wie zufällig wieder direkt mit Birkenbihls Arbeit beschäftigt. Ich habe das Buch von Dieter Böhm über das „Birkenbihl-Virus“ angeschafft und gelesen, Kontakt zu Birkenbihl-Bekanntem aufge-

nommen, konnte mir Zugriff auf die archivierten Beiträge der mittlerweile geschlossenen Wandzeitung verschaffen, schrieb Zitate aus ihren Büchern heraus und las E-Mail-Korrespondenzen mit ihr. Ich erhielt auch noch Seminar-Mitschnitte von 2010 und 2011 und erlebte sie dadurch auf dem Bildschirm wieder mitten bei der Arbeit.

Ich möchte nun Ihre Aufmerksamkeit darauf richten, ob ich mein eigentliches Trainingsziel erreichen konnte: einen Erfahrungsbericht mit rotem Faden flüssig schreiben und aus meinem großen Wissen sinnvoll auswählen. Ich kann diese Entwicklung an den Texten tatsächlich sehen. An der 1. Version fällt mir die scharfe Zweiteilung des Textes auf. Außerdem springt mir ins Auge, dass wichtige Informationen zur Einbindung der Person Birkenbihls am Anfang völlig fehlen. Ich finde manche Details aus dem 1. Text sehr direkt für einen schriftlichen Erfahrungsbericht und auch die Ideen-Zeichnung ist eine auffällig unmittelbare Abbildung. Dieser Text spiegelt ein festgefügtes Bild von mir wider, das ich vor Augen hatte, während ich meinte, eigentlich „nicht über sie schreiben zu können“, und das sich im Laufe des Schreibens weiterentwickelt hat.

Von der 1. bis zur 15. Version steigt sichtlich die Komplexität des Textes. In der 15. Version gibt es Einleitung und Schluss sowie einen Bezug zur Schreibberatung. Einige Ideen bleiben jedoch innerhalb des Textes unverbunden. Bis hierhin ist es mir, parallel zum oben beschriebenen Prozess, allerdings schon gelungen, die Bedeutung in Worte zu fassen, die Vera F. Birkenbihl mit ihrer Arbeit für mich persönlich hatte, was sich in dem Begriff „*Lebenswerk*“ kondensierte.

Von der 15. hin zur 25. Version sinkt dann die Satzlänge, so dass ein Leser mir leichter folgen kann. Diese 25. Version ist meiner Meinung nach leserzentrierter und besitzt einen Roten Faden: Sie hat nicht nur Einleitung und Schluss, sondern auch eine Hauptthese, nämlich dass Vera F. Birkenbihl *Kräfte mobilisiert*. Die Details im Text sind etwas besser ausgewählt und dienen dazu, die Hauptthese anhand meiner persönlichen Erfahrungen zu illustrieren. Auch die Zeichnung nimmt nun direkt Bezug auf die Schreibzentren und diese Hauptidee.

Wie in der Anleitung erklärt, geht es bei der Methode genau darum, Entwicklungssprünge sichtbar zu machen, und dies ist mir gelungen. *Ich als Trainierende* kann nun selbst die Ergebnisse aus

dem 1., 15. und 25. Versuch betrachten und feststellen, inwiefern ich mich durch das Training weiterentwickelt habe. Wenn ich mich nun den Regeln entsprechend frage: Bin ich zufrieden?, so sage ich: Ja. Für diesen Selbstversuch und eine grundsätzliche Darstellung meiner Erfahrungen bin ich zufrieden. Allerdings ist mir klar geworden, dass es an dieser Stelle sinnvoll wäre, mit meinen Textbeispielen zu einem Coach (zum Beispiel in die Schreibberatung) zu gehen und darüber zu sprechen, welchen Regeln ein guter Erfahrungsbericht folgen sollte. Wie sachlich, wie persönlich darf und muss er sein? Was habe ich noch nicht bedacht? Außerdem würde ich mir helfen lassen, noch stärker auf den Nutzen dieser Erfahrungen für den Bereich der Schreibberatung einzugehen. Dann würde ich mich vielleicht daransetzen und mich auf den Weg zu einer 35. Version machen.

An dieser Stelle sei angemerkt, dass die Weiterentwicklungen „bei Handlungsweisen, Tätigkeiten oder Aktivitäten (wie Sport, Musik etc.) leichter wahrzunehmen sind, als bei geistigen Tätigkeiten“ (Birkenbihl 2008: 38), weswegen normalerweise im Zentrum der Technik die Videoaufzeichnung einer sichtbaren Handlung steht. Außerdem fallen die Entwicklungssprünge umso drastischer aus, je mehr Sie auf dem Gebiet, das Sie trainieren, noch Anfänger sind. Das macht die Methode so wertvoll, weil gerade Anfänger sich beim Üben normalerweise vergeblich nach Orientierung und Erfolgskontrolle sehnen.<sup>6</sup>

Nachdem Sie nun den Sinn der Methode 1-15-25 gesehen, ihre Regeln kennen gelernt und ein ausführliches Beispiel gesehen haben, möchte ich noch einmal zu einer wichtigen Frage zurückkommen: Was nützt die Methode für die Beratungspraxis? Ich selbst habe sie bisher noch nicht in meiner Rolle als Schreibberaterin, sondern

---

<sup>6</sup>Diese Unterscheidung ging aus persönlichen Gesprächen hervor, bei denen ich meine Gesangsbeispiele mit Vera F. Birkenbihl besprochen habe. Ich singe schon ziemlich lange, daher brauchte es länger, bis die Erfolgssprünge wirklich deutlich wurden. Frau Birkenbihl wies mich darauf hin, dass sich der Erfolg der Methode besonders gut demonstrieren lässt, wenn ich etwas ganz Neues probiere, wie zum Beispiel Modellieren aus Knetmasse. Die Erfahrungsberichte aus diesem Text sind zugleich Fortgeschrittenen-Arbeit (ich schreibe schon lange und der erste Text ist bereits recht lesbar) als auch Anfänger-Arbeit (weil es mir nach ihrem Tod wirklich schwer fiel, einen solchen Erfahrungsbericht über Vera F. Birkenbihl zu schreiben).

vor allem in meiner Freizeit angewandt, um das Singen und Sprechen zu trainieren. Der vorliegende Selbstversuch, bei dem ich die Methode beim Schreiben angewandt habe, motiviert mich auf jeden Fall, es ein weiteres Mal zu probieren, denn wie oben zitiert werden erst mehrere spezifische Trainingsaufgaben, die ich so durchlaufe, eine gewisse Kompetenz beim Bauen von Roten Fäden für mich bedeuten. Ich möchte Sie ermuntern, eigene Versuche mit der 1-15-25-Methode zu unternehmen und Entdeckungen zu machen. Es kann sein, dass Sie bei sich selbst einige Vorurteile „knacken“ müssen wie zum Beispiel, dass 25 Mal viel zu oft sein könnten (es geht schneller als Sie denken) oder dass die Methode zu banal sein könnte<sup>7</sup>. Doch es lohnt sich! Aus diesen eigenen Erfahrungen werden Ideen für die Beratungspraxis erwachsen. Die folgende Idee, die mir durch diesen Selbstversuch gekommen ist, möchte ich Ihnen zum Abschluss exemplarisch noch mitgeben:

Angenommen wir betreuen einen Studierenden, der sich seines Schreibprozesses noch kaum bewusst ist und Interesse daran hat, sich die eigenen Strategien bewusst zu machen und aktiv zu nutzen. Um ein besseres Gefühl für den eigenen Schreibprozess zu bekommen, könnte der Ratsuchende nach jeder Arbeitsstunde ein 3-minütiges Freewriting darüber machen, wie er gearbeitet hat. Er könnte uns in einer späteren Schreibberatung das 1., 15. und 25. Freewriting mitbringen und uns erzählen, inwiefern seine Wahrnehmung für die eigene Arbeitsweise feiner geworden ist. Wahrscheinlich wird er dann auch eine Menge Fragen an uns haben und es könnte sich ein sehr konkretes Beratungsgespräch entwickeln.

---

<sup>7</sup>Zur scheinbaren Banalität von Methoden vgl. das Modul „ABC-Listen-Paradox“, Birkenbihl 2007b: 57-61.

## Literatur:

Birkenbihl, Vera F. (2006): *Stroh im Kopf? Vom Gehirn-Besitzer zum Gehirn-Benutzer*. 46. Auflage. Heidelberg: mvgVerlag.

Birkenbihl, Vera F. (2007): *Birkenbihls Denkwerkzeuge. gehirn-gerecht zu mehr Intelligenz und Kreativität*. 3. Auflage. Heidelberg: mvgVerlag. [KaGa]

Birkenbihl, Vera F. (2007b): *Das innere Archiv*. Fortsetzung von „Stroh im Kopf?“ 4. Auflage. Heidelberg: mvgVerlag.

Birkenbihl, Vera F. (2008): *Rhetorik-Training Kompakt*. München: Ariston. [1-10-20-Methode = Vorgänger von 1-15-25]

Birkenbihl, Vera F. (2009): *Lernen statt Pauken: 50 Übungskarten für erfolgreiches Lernen*. München: Ariston. [1-10-20-Methode = Vorgänger von 1-15-25]

Böhm, Dieter (2010): *Das BIRKENBIHL-Virus. Wissen und Können erwerben durch gehirn-gerechtes Lernen*. Straßberg: FLVG-Verlag. [1-15-25 und KaGa]

## Weitere, in den Erfahrungsberichten erwähnte Titel:

Birkenbihl, Vera F. (2004): *ABC-Kreativ. Techniken zur kreativen Problemlösung*. 3. Auflage. München: Goldmann.

Birkenbihl, Vera F. (2005): *Jungen und Mädchen - wie sie lernen*. DVD-Vortrag.

Birkenbihl, Vera F. (2007): *Trotzdem LEHREN*. 3. Auflage. Heidelberg: mvgVerlag.

Birkenbihl, Vera F. (2010): *Jeden Tag weniger ärgern! Das Anti-Ärger-Buch: 59 konkrete Tips, Techniken, Strategien*. 7. Auflage. München: mvgVerlag.

## Weiterführende Hinweise

Wenn Sie sich mit Vera F. Birkenbihl näher beschäftigen möchten, dann empfehle ich Ihnen, sich folgende Websites anzusehen: <http://birkenbihldenkt.wordpress.com/> (einige neuere Gedanken von vfb), <http://www.birkenbihl.de> (ihre jahrelange Webseite mit vielen Textauszügen und Eindrücken; die Wandzeitung ist leider nicht mehr geöffnet) und <http://www.birkenbihl-schreibt.com/> (ein von ihr gestalteter Überblick über ihre Werke, also Bücher, DVDs und Sprachkurse, in welchem sie jedes Buch zusammenfasst und kommentiert). Außerdem können Sie sich bei Youtube nach Eingabe des Wortes „Birkenbihl“ in das Suchfeld einige ihrer Vorträge ansehen. Dieter Böhms Buch „Das Birkenbihl-Virus“ kann auch ein erster Einstieg sein.

## Zu der Autorin:



**Juliane Patz**, B.A., 2009-2012 Peertutoren-Ausbildung und anschließende Arbeit als Schreibberaterin und Workshopleiterin am Schreibzentrum der Europa-Universität Viadrina in Frankfurt (Oder), seit September 2012 Freiwillige im FSJ Kultur am Zentrum für Telemann-Pflege und -Forschung in Magdeburg.

© Juliane Patz