

JANINA HARDER

Es ist ein Sonntagvormittag um 11 Uhr, die Sonne scheint. Ein schöner Herbsttag für einen Besuch im Jenischpark. Ich steige aus der S-Bahn in Klein Flottbek und kann schon vom Bahnsteig aus eine Frau mit einer weiß-blauen Schärpe, umringt von einer Gruppe von etwa zwölf Leuten, erkennen. Das wird sie wohl sein, Stefanie Probst, Landesvorsitzende der Gesellschaft für Gehirntaining, die heute einen Erlebnispaziergang der besonderen Art anbietet. Ich komme näher, und kann lesen, was auf ihrer Schärpe in großen Buchstaben steht: „Brainwalking“.

Der Name ist Programm. Denn es gibt einen zunehmenden Bedarf an Gehirntainings. Dafür sind mindestens zwei Erscheinungen verantwortlich. Zum einen die alternde Gesellschaft mit vielen Senioren, die sich als vorbeugende Maßnahme nicht nur körperlich, sondern auch geistig fit halten wollen. Und als zweite Größe gilt der enorme Wettbewerbs- und Leistungsdruck in der Arbeitswelt – immer mehr leisten für immer weniger Sicherheit und immer weniger Geld. Entsprechend steigt die Zahl der Menschen, denen diese Entwicklung zusetzt, jüngeren und mittleren Alters inklusive. Ich schließe mich da keinesfalls aus. Im schlimmsten Fall kann das Gefühl extremer Überarbeitung in ein Burn-out münden – und als Folge die Leistungs- und Erinnerungsfähigkeit des Gehirns schmälern. Für beides soll heute Abhilfe geschaffen werden.

„Sie werden jetzt Übungen kennenlernen, die sicherlich sehr ungewöhnlich sind“, sagt Stefanie Probst zu den Teilnehmern, die überwiegend der ersteren Personengruppe, also den fitten Rentnern, zuzuordnen sind. „Dabei werden wir Dinge ausprobieren, bei denen es immer darum geht, die geistige Flexibilität anzuregen.“ Jeder bekommt einen kleinen Ball mit Noppen in die Hand. Während des Gehens müssen bei Nennung verschiedener Zahlen bis Acht unterschiedliche Bewegungen mit dem Ball gemacht

werden. Wird die Zahl Eins genannt, sollen wir den Ball in der linken Hand bewegen, bei Sechs mit ihm eine liegende Acht nachzeichnen, bei anderen Zahlen auf der Schulter kreisen lassen oder hochwerfen. Eine gute Koordinationsübung. Wie war das noch gleich bei der Vier? Ich schiele zu einer der anderen Teilnehmerinnen herüber. Ach ja, den Ball auf der Schulter kreisen lassen. „Sie haben gerade Ihre Reaktionsverarbeitungsgeschwindigkeit trainiert“, sagt Probst. Zudem erfahre ich, dass unser Gehirn über einen Arbeitsspeicher verfügt, der dafür sorgt, dass Informationen abgespeichert werden können. Ziel all unserer heutigen Übungen sei es, auch diesen zu schulen.

Kopftraining kann Demenz, aber auch Burn-out-Symptome mildern. Autorin Janina Harder hat das Konzept „Brainwalking“ im Selbstversuch erprobt



Stefanie Probst (www.mehr-ist-denkbar.de) mit Lernwilligen im Jenischpark

In der nächsten Übung kommt der Tastsinn zum Einsatz. Die Teilnehmer werden in zwei Gruppen aufgeteilt, die sich jeweils in eine Schlange stellen und dabei im Gänsemarsch durch den Park laufen. Der Vorderste bekommt ein Säckchen mit acht Gegenständen, die der Reihe nach ertastet und erinnert werden sollen und anschließend nach hinten gereicht werden. „Die linke Gruppe bekommt acht Holzbuchstaben, die zusammen ein Wort ergeben, das zur jetzigen Jahreszeit passt“, erklärt die Aktivierungstrainerin fürs Mentale.

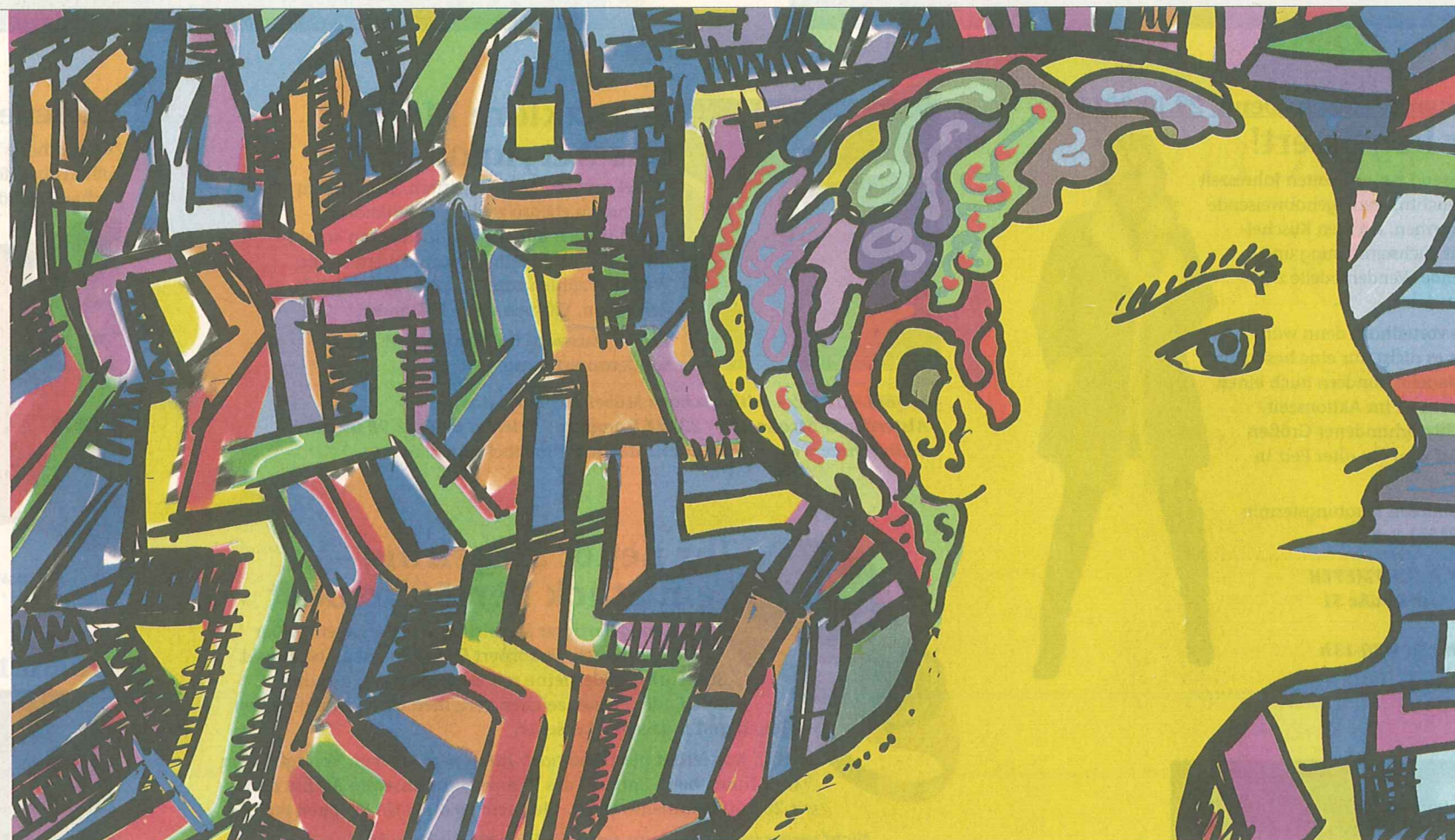
Danach ist das Vorstellungsvermögen von Wörtern und deren Zusammensetzung gefragt. Wir sollen im Stillen die

Wörter, die Probst uns zuruft, rückwärts buchstabieren. Ich stelle mir die Wörter bildlich vor. Manchmal klappt es besser, manchmal schlechter. „Der große Vorteil beim Buchstabieren ist, dass die Gedanken nicht woanders hin können“, sagt Probst. „Man erreicht sehr schnell eine Konzentrationsfähigkeit und dadurch steigt auch die geistige Leistungsfähigkeit.“

Nun sollen wir Wörter bilden, die einen Doppelbuchstaben enthalten und etwas mit Herbst zu tun haben. Schmutdelwetter zum Beispiel. Hier machen die Teilnehmer unseres Vierergrüppchens anerkennende Ausrufe, wenn einem etwas eingefallen ist. Es ist wirklich spannend und man fühlt sich keinesfalls unter Leistungsdruck. Mal ein ganz anderes, angenehmes Gefühl. Es geht nicht darum, wer besser ist, sondern um den Spaß und das Training des Gehirns. Ich merke, wie ich langsam wieder Gefallen an Spielen finde. Plötzlich sehe ich darin ein Spiel mit mir selbst, das ich zusammen mit anderen spiele – und keinen plumpen Wettstreit eines Haufens von oberehrgeizigen Langweilern. Ich kümmere mich genau so um mein Gehirn, wie ich es mit meinem restlichen Körper beim Sport tue. Ein schönes Bild. Ich fühle mich ein Stück ganzheitlicher.

Die letzte Aufgabe: Sich einzelne Gegenstände merken, von denen uns die Gehirntainerin in einer skurrilen Geschichte erzählt. Dabei gehen wir real eine Wegstrecke ab, auf der wir uns die imaginären Gegenstände vorstellen sollen. Erstaunlicherweise kann ich mir durch die unterschiedlichen Orte viel besser deren Beschaffenheit und Reihenfolge merken. Und das muss ich auch. Denn die zweite Aufgabe besteht darin, der Reihenfolge nach aus jedem dritten Buchstaben eines jeden Gegenstands das Lösungswort zu bilden. Ein imaginäres Kreuzworträtsel also.

Wir sind am Ende des Erlebnis- und Denkspaziergangs angelangt. Als ich die Bahn zurück nehme, löst mein Sitznachbar ein Kreuzworträtsel. Ich schmunzle, weil ich ihn mit viel wohlwollenderen Augen betrachte als sonst.



GETTY, JANINA HARDER

## Spaziergänge für das Gehirn