

Frühjahrskur für den Kopf

Im Frühling beginnt es in der Natur überall zu sprießen und zu blühen. Die Pflanzenwelt erwacht zu neuem Leben. Auch der Mensch erlebt eine Art Aufschwung. Bei vielen verändert sich die Stimmungslage zum Positiven, was ursächlich mit den länger und heller werdenden Tagen zusammenhängt. Das stärker werdende Sonnenlicht macht uns munter und wohl gelaunt. Das Leben wird intensiver.

Sollten wir diese Situation nicht nutzen und die geistige Leistungsfähigkeit gezielt fördern? Die in uns schlummernden Potentiale wieder voll nutzbar machen? Denn gerade jetzt können wir mit vergleichsweise wenig Einsatz sehr wirksam unser Gehirn stärken. Schließlich sollten wir dieser schönen Jahreszeit mit einem wachen Geist noch mehr Genuss und Freude abgewinnen.

Mehr als jede andere Jahreszeit lädt der Frühling ein, sich in freier Natur zu bewegen. Deshalb sollten wir auch unser Gehirntraining möglichst im Freien durchführen. Auf diese Weise können wir die wach machende Wirkung des Sonnenlichts nutzen. Auch wird durch die Bewegung im Freien das Kreislaufsystem angeregt. Die dadurch erhöhte Blutzufuhr zum Gehirn verstärkt die Wirkung des Gehirntrainings. Und nicht zu vergessen ist ein weiterer Vorteil: an der frischen Luft atmen wir mehr Sauerstoff ein als in geschlossenen Räumen. Alles in allem sind das optimale Arbeitsbedingungen für unseren Denkapparat.

Grund genug, sich in dieser Ausgabe von *GEISTIG FIT* besonders mit dem Thema „Bewegung und geistige Fitness“ beschäftigen. Über dieses Thema wird viel geschrieben und

geredet. Aber wie so oft: Was gerade in ist, treibt manchmal seltsame Blüten. Deshalb haben wir es zu unserem Anliegen gemacht, mit unseriösen Versprechungen aufzuräumen. Es ist nicht zu akzeptieren, dass mit ungeprüften Behauptungen falsche Erwartungen geweckt werden, die dann beim Anwender zur Enttäuschung führen müssen.



Dabei sollte keinesfalls der Eindruck entstehen, Bewegung sei nicht gut für den Kopf. Die allgemeine positive Auswirkung auf die geistige Leistungsfähigkeit ist unstrittig. So trägt leichte sportliche Betätigung sicherlich zur mentalen Fitness bei. Jedoch müssen spezielle pseudowissenschaftliche Vorstellungen aufgedeckt werden, die sich mit seriösen Trainingsempfehlungen nicht vereinbaren lassen. Dankenswerterweise sprechen die Beiträge von Werner Stangl und Siegfried Lehl in dieser Ausgabe von *GEISTIG FIT* diesbezüglich eine deutliche Sprache.

Die Grundregel für ein effektives Gehirntraining in Bewegung lautet: keine Anstrengung und keine schwierigen Bewegungsabfolgen. Die Konzentration liegt eindeutig auf der Erledigung einer mentalen Aufgabe. Die körperliche Bewegung läuft so nebenbei. Als mentale Aufgaben sind beispielsweise Kopfrechnen oder Übungen mit Buchstaben und Wörtern gut geeignet.

Übungsbeispiel 1:

Sie starten mit einer Zahl zwischen 1 und 9 und rechnen dann in der Abfolge +7 -4 +5 bis 100. Die Abfolge der Rechenschritte können Sie für die nächste Übung beliebig modifizieren.

Übungsbeispiel 2:

Sie denken sich einen kurzen Satz aus und buchstabieren ihn durch, indem Sie jeden zweiten Buchstaben herausgreifen. Wenn das zu einfach ist, können Sie den Satz auch rückwärts buchstabieren.

Als positiven Beitrag zur Nutzung der Vorteile der Kombination von Mentaltraining und Bewegung hat das TrainerKolleg der Gesellschaft für Gehirntaining MAT-Brainwalking entwickelt. Gehirntainer in der GfG erwerben diese Zusatzqualifikation, um ihren Kurs Teilnehmern auch auf diesem Gebiet ein seriöses Trainingsprogramm auf wissenschaftlich gesicherter Basis bieten zu können.

Peter Sturm

Macht gute Laune kreativ?

Kreativität wird von vielen Menschen als erstrebenswerte Fähigkeit angesehen. Nur was darunter zu verstehen ist, darüber herrscht Uneinigkeit. Nahe liegend scheint die Verbindung mit künstlerischen Prozessen.

Aber auch in Wissenschaft und Wirtschaft ist kreatives Denken gefragt. Dabei wird Kreativität wohl am ehesten mit Einfallsreichtum gleichgesetzt. Jedoch wissen die Einfallsreichen meist selbst nicht, wie sie zu kreativen Ideen kommen. Nachgewiesen ist ein gewisser Zu-

sammenhang mit Intelligenz und Wissen. Geistige Leistungsfähigkeit ist zwar Voraussetzung, aber noch lange keine Garantie für Kreativität. Um kreativ sein zu können, müssen noch zusätzliche Voraussetzungen gegeben sein.

Als eine mögliche Einflussgröße hat Edward Hirt von der Indiana University Bloomington die Stimmungslage von Personen untersucht. Mittels Darbietung lustiger oder trauriger Kurzfilme wurden Testpersonen in positive oder negative Stimmung versetzt. Danach wurde der Einfallsreichtum anhand gezielter Aufgaben getestet. Das Ergebnis war eindeutig: gut gelaunte Menschen haben mehr Einfälle als schlecht gelaunte. Bei guter Laune fällt es leichter, sich Überschriften zu Bildern ausdenken oder originelle Antworten zu geben. Lässt sich nun daraus ableiten, dass gute Laune kreativ macht? Die Frage kann nicht eindeutig beantwortet werden, meint der Sozialpsychologe Jens Förster. Es kommt nämlich darauf an, welche kreativen Leistungen erbracht werden sollen. Geht es um das Erfinden von Geschichten oder um die Suche nach Motiven für eine spontane Zeichnung, dann hilft eine heitere Stimmung ganz zweifellos. Wenn kreative Lösungen beispielsweise für

eine technische Aufgabe gefunden werden sollen, ist gehobene Stimmung nicht unbedingt hilfreich. Bei derlei Aufgaben kommt es auch auf Konzentration an. Die Aufmerksamkeit

sollte auf die Fragestellung fokussiert sein. Hierbei kann ausgeprägt gute Laune sogar stören, weil es schwerer fällt, sich zu konzentrieren.

e.B.

