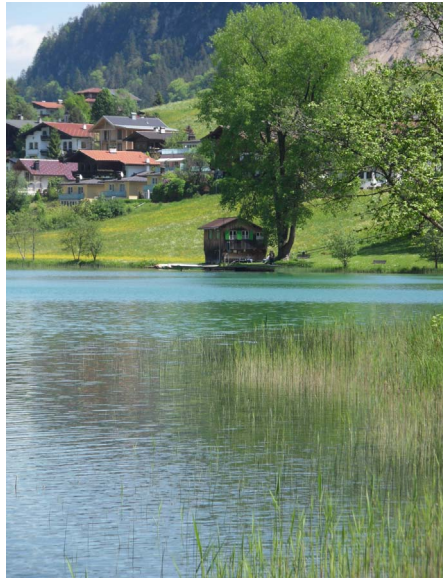


Der Nutzen modernen Gehirntrainings: "Einfacher entspannen"

Unser Gehirn braucht einen gewissen Ansporn, um aktiv zu werden. Wenn da nichts ist, das Aufmerksamkeit oder Interesse weckt, bleibt die Denkkentrale inaktiv. Deshalb wirken sich Anforderungen und durchaus auch Druck zunächst positiv auf unsere geistige Leistungsfähigkeit aus. Wenn sich eine Aufgabe stellt, wird das Gehirn richtig wach und sucht nach Lösungen. Erst dann werden Leistungsreserven mobil gemacht.



Etwas Druck kann also durchaus förderlich sein. Es kommt aber auf die Dosis an. Keinesfalls darf er zu hoch werden. Wenn die Anforderungen weiter steigen, und wir nicht mehr fertig werden damit, sinkt die mentale Leistungsfähigkeit drastisch. Das Gehirn produziert dann Stresshormone, das Denken wird blockiert. Ruhiges Überlegen ist nicht mehr möglich. Wir strengen uns immer mehr an und erreichen dabei immer weniger.

Entspannung kann der Leistungssteigerung dienen

Spätestens dann sollte die erhöhte Anspannung möglichst schnell abgebaut werden. Dadurch lässt sich auch die Leistungsbereitschaft wieder zurückgewinnen. Wissenschaftler haben festgestellt, dass bei Menschen, die unter erhöhter Anspannung stehen, allein durch Entspannung die kognitive Leistung wieder um 20

bis 25 Prozent ansteigt. Was zunächst absurd scheinen mag, ist gesicherte Erkenntnis: Entspannung kann der Leistungssteigerung dienen.

Überbelastung sollte auch zur Verhinderung von schädlichem Stress vermieden werden. Wenn dieser zu oft auftritt oder zum Dauerstress wird, hat das verheerende Folgen. Die geistige Leistungsfähigkeit sinkt nachhaltig ab. Die mentale Gesundheit geht verloren. Zur langfristigen Erhaltung der mentalen Gesundheit und damit auch der geistigen Leistungsfähigkeit sollten wir andauernde Überbelastungen vermeiden.

Ob Sie durch Überbelastung gefährdet sind, können Sie wahrscheinlich selbst am besten beurteilen. Als kleine Hilfe mögen Ihnen die folgenden

Statements dienen, die an der Universität Erlangen-Nürnberg zur Selbsteinschätzung eventueller geistiger Überforderung entwickelt wurden.

- ◆ *Ich bin oft nervös, weil es mehr zu tun gibt, als ich leisten kann.*
- ◆ *Oft wird mir alles zu viel.*
- ◆ *Ich komme kaum noch dazu, über mich und mein Leben nachzudenken.*
- ◆ *Mir fehlt die Zeit, meinen eigentlichen Interessen nachzugehen.*
- ◆ *Bei mir ist so viel los; ich komme kaum zur Ruhe.*
- ◆ *Mir kommt immer häufiger der Gedanke, dass ich einmal wieder richtig Urlaub bräuchte.*

Wenn Sie 4, 5 oder gar allen 6 Behauptungen zustimmen, deutet das auf die Gefahr von Überbelastung hin. Dann sollten Sie darüber nachdenken, wie Sie sich generell entlasten könnten. Aber auch wenn Sie im Allgemeinen

nicht überlastet sind, können immer wieder mal Situationen auftreten, in denen übermäßige Erregung Ihr Leistungsvermögen behindert. Sicherlich kennen Sie das Phänomen, dass Ihnen ein Name, eine Telefonnummer oder die PIN einer EC-Karte partout nicht einfallen wollen. Und je mehr Sie sich darüber ärgern, umso geringer wird die Chance.

Wenn also Stress und Ärger das Denkvermögen blockieren, heißt der Ausweg Entspannung oder Deaktivierung. Die übermäßige Anspannung muss heruntergefahren werden. Wie aber lässt sich das erreichen? Sich auf Kommando und in kurzer Zeit zu entspannen ist nicht so leicht. Zwar werden viele Bücher und auch Kurse für unterschiedlichste Entspannungstechniken angeboten, doch die Nutzung im Alltag gelingt nicht so häufig. Zum Teil sind die Verfahren nur scheinbar einfach zu erlernen, erfordern aber sehr viel Übung. Manche Verfahren sind zudem kaum geeignet, um in alltäglichen Situationen eingesetzt zu werden.

MRT ist leicht erlernbar und in fast jeder Situation einsetzbar

Zur Aufrechterhaltung oder kurzfristigen Wiedergewinnung unserer geistigen Leistungsfähigkeit bei momentaner Überbelastung benötigen wir keine Tiefenentspannung. Sinnvoller ist vielmehr eine leichte Deaktivierung, die den hemmenden Stress abbaut und uns wieder leistungsfähig macht. Das Mentale Relaxations Training MRT stellt eine hierfür sehr gut geeignete Technik dar. Sie ist leicht erlernbar und in fast jeder Situation einsetzbar. Das dabei genutzte Grundprinzip ist die beruhigende Wirkung gleichförmiger Wiederholungen. Die Gleichförmigkeit löst einen Reflex der Ruhe aus, der sich sogar schon bei Säuglingen nachweisen lässt. Zeigt man dem Säugling in rascher Folge Gegenstände in unterschiedlichen Farben und Formen, reagiert er mit heftigen Bewegungen. Man könnte sagen, er ist aufge-

regt. Zeigt man ihm aber immer nur ein und denselben Gegenstand, beruhigt er sich sehr schnell.

Dieses Prinzip der so genannten Habituation, nutzt das Mentale Relaxations Training MRT. Die deaktivierende Wirkung gleichförmiger Wiederholung wird dabei durch das monotone innere Sprechen einer sinnfreien Doppelsilbe erzielt. Die Beruhigung stellt sich reflexartig ganz von alleine ein. Es ist gar nicht mal notwendig, dass Sie sich innerlich darum bemühen, sich zu entspannen. Sie müssen sich nur auf das ständige Wiederholen der Doppelsilbe konzentrieren.

Vielleicht wollen Sie diese Technik einfach mal ausprobieren. Hier eine kurze Anleitung, wie Sie dabei vorgehen sollten:

1. Wählen Sie eine sinnfreie Doppel-Silbe (z.B. "Scha-Rim").
2. Setzen Sie sich bequem, aber aufrecht hin.
3. Achten Sie darauf, dass Ihre Muskulatur möglichst locker ist.
4. Das Schließen der Augen ist nicht unbedingt erforderlich, erleichtert aber die Deaktivierung.
5. Wiederholen Sie nun im Stillen monoton die Doppel-Silbe, wobei die Betonung eher auf der zweiten Silbe liegen sollte.
6. Die Geschwindigkeit der Wiederholung sollte bei etwa 2 Sekunden liegen.
7. Wenn während der Übung Gedanken in den Vordergrund treten, versuchen Sie Ihre Konzentration wieder mehr auf die Wiederholung der Doppel-Silbe zu lenken.
8. Zum Einüben sollte das Training jeweils 5 bis 10 Minuten lang durchgeführt werden.

Bei manchen Personen stellt sich schon bei den ersten Versuchen das Gefühl innerer Ruhe ein. In der Regel aber braucht man einige Übung, um die gewünschte Entspannung si-



tungsdruck stehen. Die Anwendung von MRT mindert den subjektiv erlebten Druck und ermöglicht eine verbesserte Ausschöpfung der individuell vorhandenen Leistungsreserven.

Eine Einführung in das Mentale Relaxations Training finden Sie auf der Homepage der Gesellschaft für Gehirntraining www.gfg-online.de unter der Rubrik "Gehirntraining/MRT-Mentale Relaxation". Das Lernprogramm zu dieser Entspannungstechnik ist bei der Gehirnjoggerzentrale auf CD-ROM erhältlich (siehe Einhefter in dieser Ausgabe von *GEISTIG FIT*). Wollen Sie noch mehr darüber wissen oder Anleitung zum Mentalen Relaxations Training haben, dann wenden Sie sich an die Geschäftsstelle der GfG (Kontakt Daten auf Seite 2 dieser Zeitschrift). Dort können Sie auch Adressen von GfG-Trainern erfahren, die in dieser Technik ausgebildet sind.

cher zu erreichen. Werden Sie nicht zu schnell ungeduldig!

Die Wirksamkeit dieser Technik zur Deaktivierung konnte in Studien selbst bei Personen nachgewiesen werden, die unter hohem Leis-

Mit dieser Übung können Sie die Geschwindigkeit trainieren, mit der Sie Informationen aufnehmen und verarbeiten.





Buchstaben-Sprint

Tippen Sie mit dem Finger oder einem Stift möglichst rasch der Reihe nach auf die Buchstaben des Alphabets.



Welche zwei Buchstaben kommen doppelt vor?

→

	f	z	u	p	y
	t	v	a	r	o
d	j	m	l	x	
k			g	e	
q	h	n	w	s	i
	c	r	y	b	

Lösung  auf Seite 18