

BERND R. THOMAS SPÄTH

BRÄINTRAIN

Fitness für die Denkkzentrale

Schwächen im Erinnerungsvermögen hat jeder einmal.
Aber Sie können etwas dagegen tun.

Für die LeserInnen von haasers befragte Susann Niedermaier, Inhaberin des Rosenheimer Redaktionsbüros, zum Thema Gehirntaining Dr. Thomas Späth, Trainer im Zeller-Team in Baltmannsweiler.

Dr. Thomas Späth ist Dipl. Biologe, Trainer, Coach, Prozessberater, Gesundheitspädagoge, Yoga-Lehrer, Qi Gong Trainer, Lehrtrainer für Erlebnispädagogik. Seit vielen Jahren ist er für verschiedene Institute als Trainer tätig, wobei einer seiner Trainingsschwerpunkte Wellness- und Mentaltraining ist.

Haben Sie schon einmal die Adresse eines guten Freundes vergessen? Können Sie sich Ihre eigene Autonummer merken? Sind Sie schon einmal vom Einkaufen zurückgekehrt und hatten alles andere eingekauft, nur nicht das, was Sie wirklich brauchten? Solche Gedächtnisschwächen sind weit verbreitet. Sie können einiges dafür tun, ihr Gehirn zu trainieren. Nach heutigem Wissenstand ist es klar, dass ein fittes, trainiertes Gehirn langsamer altert und dadurch Vitalimpulse in das Körpersystem gespeist werden, die auch dort das körperliche Altern verlangsamen. Bis ins hohe Alter noch total auf Draht zu sein – das geht! Sie müssen Ihr Gehirn nur immer wieder herausfordern...

...mit BrainTrain- Gehirntraining.

haasers: Herr Dr. Späth, Sie sind seit vielen Jahren Trainer im Bereich Selbstmanagement, Weiterbildung, und Wellness/Mentaltraining.

Wie wichtig ist aus Ihrer Sicht der Bereich BrainTrain/Gehirntraining?

Dr. Späth: Sehr wichtig! In einer Zeit, in der die Halbwertszeit für Wissen immer geringer wird und gleichzeitig die Anforderungen an Informationsaufnahme und Speicherung (Gedächtnisleistungen) ständig höher werden, ist unser fittes Gehirn schlichtweg der Schlüssel zum Erfolg!

haasers: Können Sie die Sätze bestätigen: »Trainiere Dein Hirn und bleibe damit rege« und »Wellness beginnt im Kopf!«.

Dr. Späth: Ja, absolut! Neuere Untersuchungen bestätigen eindrucksvoll, dass durch regelmäßige Bewegung bzw. gehirngerechte Ernährung (brain food) die geistige Leistungsfähigkeit messbar steigt. In unserem vernetzten Körpersystem ist der mentale Weg sicherlich auch der schnellste und effizienteste.



9 Tipps für ein besseres Gedächtnis:

1. **Stellen Sie sich Dinge bildhaft vor:** Mentale Bilder können Ihnen helfen, auch schwierige Informationen wieder abzurufen.
2. **Übertreiben Sie:** Verändern Sie die Dinge, an die Sie sich erinnern wollen, z.B. deren Form oder Größe. Wenn Sie sich Zahnpasta besorgen wollen, stellen Sie sich eine überdimensionierte Zahnpastatube vor, die Sie auf dem Rücken nach Hause tragen.
3. **Steigern Sie Bilder ins Groteske:** Wenn Sie nicht vergessen wollen, Ihrer/m Partner/in zu sagen, Butter vom Supermarkt mitzubringen, stellen Sie sich vor, wie Ihrer/m Partner/in die flüssige Butter durch die Finger gleitet.
4. **Tauschen Sie die Rollen:** Stellen Sie sich in Ihrer Phantasie vor, wie Dinge oder Vorgänge um 180 Grad gedreht werden. Anstatt die Blumen zu gießen, geben diese Wasser ab.
5. **Mit Humor geht alles besser:** Versuchen Sie, Dinge von der komischen, humorvollen Seite zu sehen. Auch wenn diese Gedächtnisstützen albern erscheinen, in den meisten Fällen erfüllen Sie Ihren Zweck.
6. **Bringen Sie Farbe ins Spiel:** Stellen Sie sich grüne Schuhe vor, und den Termin beim Schuster haben Sie schon im Kopf.
7. **Dreidimensionales Denken:** Wenn Sie sich Dinge räumlich vorstellen, können Sie diese leichter im Gedächtnis behalten. Stellen Sie sich eine Melone in Ihrem ganzen Umfang vor – und schon werden Sie an den Obstkauf erinnert. Bringen Sie Bewegung in Ihre Bilder: An bewegte Objekte erinnert man sich leichter als an statische.
8. **Versuchen Sie, viele Sinneskanäle zu verbinden:** Wenn Sie Mandarinen besorgen wollen, stellen Sie sich vor, wie diese riechen und schmecken.
9. **Bilden Sie Kategorien:** Wenn Sie sich an mehrere Dinge erinnern wollen, suchen Sie nach Zusammenhängen oder Gemeinsamkeiten. Wenn Sie in Urlaub gehen, versuchen Sie die Sachen, die Sie mitnehmen wollen, visuell zu kategorisieren: Gleiche Form oder Farbe? Welche Anfangsbuchstaben haben die Utensilien? Passen ein oder zwei Gegenstände in keine Kategorie, können diese als Ausnahmen leichter behalten werden.

haasers: Welchen Vorteil sehen sie langfristig darin, nicht nur den Körper zu pflegen, sondern auch den Geist?

Dr. Späth: Es ist nach heutigem Wissenstand glasklar, dass ein fittes, trainiertes Gehirn langsamer altert und dadurch Vitalimpulse in das Körpersystem gespeist werden, die auch dort das körperliche Altern verlangsamen.

haasers: Was verstehen Sie unter Wellness/Mentaltraining?

Dr. Späth: Schon der Begründer der modernen Stressforschung »Selye« formulierte »Stress entsteht im Wesentlichen im Kopf«. Als hochintelligente Organismen sind wir stärker »gehirnorientiert« als viele andere Lebewesen auf unserem Planeten. Folglich legte uns die Evolution dadurch auch eine Möglichkeit in die Wiege, Schwierigkeiten mit demselben effektiv zu lösen.

(Wellness-)Mentaltraining ist ein Dreischrittverfahren: Entspannung – Fokussieren – Imagination. Auf der Grundlage körperlicher und geistiger (Wechselwirkungen!) Entspannung wird durch Konzentrationstraining (mentales Fokussieren, z.B. durch autogene Musikentspannung, Body Scan, Kontemplation, Atemübungen, etc., je nachdem was individuell passt) ein Zustand gebündelter mentaler Energie erzeugt. Im dritten Schritt, der Imagination, wird durch mehrfach systematisches intensives und sinnlich konkretes Vorstellen die Herausforderung bzw. das Problem im Geiste konstruktiv gelöst. Diese Form des Mentaltrainings ist im Spitzensport weit verbreitet. Dadurch lassen sich die »moments of excellence« sehr gezielt herbeiführen.

haasers: Wie trainiert man am besten das Gehirn? Welche Möglichkeiten gibt es?

Dr. Späth: Bücher – Seminare – Internet. Je mehr und je vielfältiger desto besser! Unser Gehirn »steht« auf Abwechslung und Neues. Der Ravensburger Verlag hat eine interaktive PC-Spielereihe »Think«, die meines Erachtens sehr gut ist. Im Internet gibt es auch reichlich »Spielchen« und Übungen. Nett ist auch vom Weltbild-Verlag das Pocket Quiz »Gehirnjogging«. Ein gutes Buch (als Hintergrund) ist Gerald Hüthers »Gebrauchsanleitung für das menschliche Gehirn«.

haasers: Ist die Do-It-Yourself-Methode effektiv genug, oder der Besuch eines Seminars zwingend erforderlich?

Dr. Späth: Klar, Do-it-yourself ist gut (besser als gar nichts allemal!), aber Seminare sind natürlich intensiver. Der Motivationsfaktor ist grösser, der individuelle Zuschnitt ist da (was genau passt zu mir?) und die Anleitung ist natürlich klarer, präziser und letztendlich dadurch auch effektiver!!

haasers: Gibt es Altersgrenzen? Ist es irgendwann zu spät?

Dr. Späth: Nein, never ever! Auch hier zeigen neueste Untersuchungen aus der Gehirnforschung, dass – entgegen früherer Meinungen – das menschliche Gehirn bis zum Schluss plastisch bleibt, d.h. neue Verknüpfungen erstellt (so es denn genutzt wird!) und sogar neue Nervenzellen bilden kann!!

haasers: Wie viel Zeit muss man investieren, um sein Gehirn zu trainieren?



5 Buchtipps zum Thema Gehirntraining / Braintrain:

KOPFSPIELE

Alte und neue Spiel-Ideen zum Gehirntraining

Schon lange vor der wissenschaftlichen Entdeckung von Gehirn-Jogging konnte man das Gehirn trainieren. Paradebeispiel dafür sind manche alte Spiele. Althergebrachte Spiel-Ideen erscheinen wie das Ergebnis aktueller informationspsychologischer Erkenntnisse. Die Autoren haben 50 Spiele aufbereitet, die besonders dazu geeignet sind, die geistige Fitness zu trainieren. Eine sinnvolle und zugleich amüsante Anregung, mit wenig Aufwand, in Gruppen, zu zweit oder auch alleine durchzuführen.

Preis: 10,15 €, B. Robinson, F. Sturm, VLESS Verlag 2000, 116 Seiten



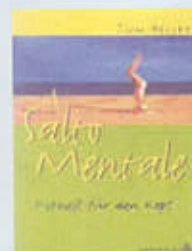
SALTO MENTALE

Lassen Sie Ihr Gehirn Purzelbäume schlagen.

Bringen Sie Ihre kleinen grauen Zellen so richtig in Schwung. Lockern Sie Ihren Geist, lassen Sie ihn turnen, sich dehnen, recken und strecken.

Tom Wujec hat Ihnen mit diesem Buch ein »mentales Fitnesscenter« eingerichtet, in dem Sie an zwölf Stationen ihre »Denkmuskeln« vielfältig trainieren können.

Preis: 11,90 €, Ariston Verlag, Tom Wujec



DAS MIND-MAP BUCH

Mind-Mapping hat sich weltweit als Hilfsmittel zur verbesserten Nutzung der geistigen Leistungsfähigkeit durchgesetzt.

Dr. Späth: Wie immer braucht es das Zauberwort der »Regelmäßigkeit«, d.h. mindestens 3x die Woche zu minimal 20 Minuten (wie beim Ausdauersport auch). Dann können Sie davon ausgehen, dass recht schnell (wenige Wochen!) und nachhaltig positive Veränderungen eintreten. Darüber hinaus kann man/frau ja viel »so nebenbei« trainieren, z.B. durch regelmäßige Entspannungen, auch in Kurzpausen während der Arbeit, weniger »lullundfall« Filme im TV und Kino, sondern ab und zu was zum drüber brüten (gute Krimis, Thrillers z.B.). Sich nicht alles aufschreiben, sondern Gedächtnistrainingstechniken (wie z.B. Wortkettentechnik) anwenden, in der Tageszeitung nicht wie sonst nur den Sportteil, sondern auch mal das Feuilleton lesen, öfters mal für einen selbst neue Aktivitäten suchen (z.B. mal in die Oper), viel Bewegung (v.a. in der Natur!) und vielleicht auch ein Instrument lernen (das fördert die Hirnvernetzung unheimlich!) u.v.a.

haasers: Haben Sie Beispiele für Erfolge?

Dr. Späth: Oh ja, viele Rückmeldungen und Evaluationen aus meinen Seminaren! Da könnte ich mittlerweile ein Buch darüber schreiben!

haasers: Arbeiten Sie in Ihren Seminare auch mit Privatleuten, oder nur mit Firmen zusammen?

Dr. Späth: Beides, Privatleute in offenen Seminaren, bei denen jeder zubuchen kann und natürlich hauptsächlich firmeninterne Seminare.

(Mehr über die Seminare erfahren Sie im Internet unter www.zeller-team.de.)



Internetadressen zum Thema »Gehirntraining«/»Brain Train«

www.gfg-online.de

Die Gesellschaft für Gehirntraining e.V. hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Idee des Gehirntrainings und wissenschaftlich anerkannte Methoden dazu möglichst vielen Menschen bekannt und zugänglich zu machen.

www.dir4u.de/spiele/1000054.html

Spezialsuchkatalog zum Thema: Spiele, die das Denken anregen.

www.bv-gedaechtnistraining.de

Internetseite des Bundesverband Gedächtnistraining. Führt unter anderem Gedächtnis- und Hirnleistungstrainings für unterschiedlichste Zielgruppen durch.

www.think-theatre.de

Das Think-Theatre ist Deutschlands erste Show zum Thema Denken und Gehirn. Das Angebot umfasst Trainings und Workshops zu Themen wie Kreativität, Humor, Gedächtnis und Improtheater.

www.birkenbihl-insider.de

Vera Birkenbihl ist Autorin, Trainerin und Leiterin des Institutes für gehirngerechtes Arbeiten.

Tony Buzan, der Begründer des Mind-Mapping, führt in dem umfassenden Handbuch Schritt für Schritt in Grundlagen und Anwendungen dieser Methode ein. Das Ziel: Klareres Denken, mehr Kreativität, schnelleres Entscheiden. An Hand konkreter Anleitungen und Tests kontrollieren Sie Ihre Lernfortschritte.

Preis: 24,90 €, 320 Seiten, gebunden, mvg taschenbuch



DAS »NEUE« STROH IM KOPF!

Der Klassiker von Vera F. Birkenbihl – komplett überarbeitet mit brandneuen Beiträgen.

Von der Gehirnforschung ausgehend hat die Autorin faszinierende methodische Ansätze entwickelt. In einzelnen Modulen stellt sie Techniken und Ideen vor, wie sich neue Informationen gehirngerecht aufbereiten las-



sen. Denn: »Es gibt keine trockene Theorie – nur trockene Theoretiker!« Das Buch ist voller Experimente und praktischer Anregungen gemäß dem Motto: Ausprobieren, umsetzen und vertiefen.

Preis: 8,90 €, mvg taschenbuch

KEIN STROH IM KOPF

Die Hirnphysiologie sagt: Wir nutzen höchstens 15–20 Prozent unserer Hirnzellen. Dieses Brachland fruchtbar werden zu lassen, ist Tanners Ziel.

Er selbst ist das beste Vorbild: mit 13 Jahren erblindet, schaffte er es, unter Verzicht auf alle Blindenhilfsmittel Schule und Studium zu meistern und eine beachtliche Karriere als Psychoanalytiker und Autor zu machen.

Preis: CHF 29.80, Fritz Tanner, Paperback, ISBN 3-88887-012-7

