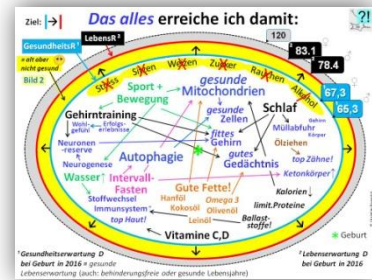


Gehirntraining

Genau so, wie man seinen Körper trainiert, um ihn fit und gesund zu halten, sollte man auch sein Gehirn trainieren, sein Gedächtnis, vor allem das Arbeitsgedächtnis, die Merkfähigkeit und viele andere wichtige kognitive Funktionen wie logisches Denken, Wortfindung, Wahrnehmung und Assoziation.



Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, etwas für die eigene kognitive Fitness zu tun. Schon allein Bewegung und sportliche Betätigungen helfen dem Gehirn und seinen neuronalen Netzwerken auf die Sprünge. Wenn Sie dann das Körpertraining noch mit Gehirntraining (GT) wie beim Denkathlon® TO GO kombinieren, schlagen Sie zwei Fliegen mit einer Klappe, und das Gehirntraining wird noch effektiver.

Besonders ans Herz legen möchte ich Ihnen GGT*-Kurse für Gruppen, die von den Gedächtnistrainerinnen und –trainern des Bundesverband Gedächtnistraining e.V. (BVGT) überall in Deutschland angeboten werden (Link: <https://bvgt.de/ganzheitliches-gedaechtnistraining/>).

**GGT steht für Ganzheitliches Gedächtnistraining, bei dem alle Sinne und beide Gehirnhälften angesprochen werden.*

Grundsätzlich ist wichtig für den nachhaltigen Erfolg eines GT, dass es Spaß macht und dass man Erfolgserlebnisse hat, idealerweise im Kreis gleichgesinnter Menschen! Trifft dies zusammen, fühlt man sich wohl, für Stress ist dann kein Platz!

Andere Umstände oder Aktivitäten, die gut sind für unsere kognitive Fitness bis ins hohe Alter, sind der Umgang mit Enkelkindern, die Mitgliedschaft in (z.B.) einem Verein oder Chor, das Erlernen eines Instruments (geht auch jenseits der 60!), Tanzen, usw.

Alles hilft, was unser Gehirn vor neue Aufgaben stellt und es fordert.

Die Plastizität des Gehirns - unser formbares Gehirn

Beim Erlernen von etwas Neuem entstehen neue Verbindungen zwischen vorhandenen Neuronen, und neue Neuronen, die ich Jung-Neuronen nenne, können in bestehende neuronale Netze eingebaut werden. (Bekommen die Jung-Neuronen nichts zu tun, werden sie schnell wieder recycelt.)

Vorhandene Synapsen werden beim Lernen größer, ganze Hirnbereiche wachsen. Diese Vorgänge nennt man Plastizität. Plastizität besitzt das Gehirn auch im hohen Alter.

Wir werden geboren mit einem Gehirn, das die Fähigkeit besitzt, sich enorm zu verändern, lebenslang (*vgl. Gerald Hüther, Literaturliste*). Vieles zum Überleben Wichtige ist in Form von Verhaltensmustern, inneren Bildern bereits vor unserer Geburt vorhanden weil genetisch verankert. Dies sind zum Beispiel Reflexe und Instinkte wie erschrecken, fliehen, erstarren. Alles andere, das weitaus meiste, lernt unser Gehirn, beginnend schon im Mutterleib, durch äußere Einflüsse – *Fertigkeiten* wie Krabbeln, Laufen, Benutzen der Hände, Sprechen, Kommunikation und Interaktion mit anderen Menschen und *Eigenschaften* wie Selbstbewusstsein und Vertrauen. Unsere soziale und emotionale Intelligenz und Kompetenz sind das Ergebnis der ständigen Weiterentwicklung und Neuerschaltung unseres Gehirns.

Auch im Erwachsenenalter bleibt die Fähigkeit des Gehirns bestehen, dass sich neue Verdrahtungen unserer neuronalen Netzwerke bilden. Nach einem Umzug zum Beispiel gelingt es uns, in einer völlig neuen Umgebung zurecht zu kommen, mit vielen neuen Menschen Beziehungen aufzubauen und zu unterhalten. Selbst wenn wir nach England gehen und dort mit dem Auto auf der „falschen“ Seite fahren müssen, schafft es unser Gehirn relativ schnell, den Linksverkehr zu verstehen und uns unfallfrei von A nach B zu bringen. (Kleine Pannen können immer mal passieren, wenn das ältere Gelernte die Oberhand behält und man auf der falschen Seite einsteigt: „Wo ist das Lenkrad??“)

Aber man verlernt auch schnell etwas, wenn man gewohnte Dinge nicht mehr tut. Das Gehirn legt Teile der Netzwerke still – warum viel Aufwand für die Unterhaltung und Wartung leisten, wenn es doch nicht benutzt wird? Als Beispiel mag meine eigene Erfahrung hinsichtlich der englischen und auch der portugiesischen Sprache dienen: Sehr schnell nach unserer Rückkehr nach

Deutschland und meinem Ausscheiden bei meinem früheren Arbeitgeber wurde mein Englisch holperig, und mein Portugiesisch schmolz wie Schnee in der Frühlingssonne.

Die Lernfähigkeit unseres Gehirns bietet die Möglichkeit, dass wir uns aus unangenehmen Gewohnheiten selbst befreien können. Unser Gehirn reagiert nämlich darauf, was wir selbst wollen und tun und verändert sich entsprechend! Wenn man immer schon zum Beispiel missgelaunt über Vergangenes grübelte und verpassten Gelegenheiten nachtrauerte, was einem die Stimmung jedes Mal noch mehr trübte, könnte man beschließen, nur noch im Hier und Jetzt zu denken, zu versuchen, das Schöne zu sehen und sich auf kommende angenehme Ereignisse zu freuen – auf den Nachmittagsspaziergang mit einer guten Freundin, auf das Kartenspiel mit den Nachbarn. Nach und nach und über die Zeit –nicht von heute auf morgen!- verlässt unser Gehirn die alte, negative Gedankenbahn, baut die betreffenden Verschaltungen um, und man zieht sich selbst aus dem emotionalen Schlamassel heraus.

Wie gut und dass solche Selbstbeeinflussung (oder **Autosuggestion**) funktioniert, ist schon relativ lange bekannt: **Setzt man ganz bewusst ein Lächeln auf**, so nimmt unser Gehirn dieses wahr (so wie es alles wahrnimmt, was mit und in unserem Körper passiert). Das dem Gehirn bekannte Muster von Muskelanspannung und Neuronenaktivität, das beim Lächeln *aufleuchtet* und das gute Laune oder das Sehen von Erfreulichem bedeutet, veranlasst das Gehirn, entsprechende Wohlfühl-Botenstoffe auszusenden, die sodann tatsächlich unsere Laune verbessern!