

Der Nutzen modernen Gehirntrainings: "Sich länger konzentrieren"

Die Wirksamkeit von wissenschaftlich fundiertem Gehirntraining steht außer Zweifel. Darin sind sich die Fachleute sehr sicher. Weniger Sicherheit besteht in der Beantwortung der Frage danach, was Gehirntraining konkret bewirkt. Zum Teil mag das daran liegen, dass die Methodik des Gehirntrainings sich immer weiterentwickelt. Entsprechend sind auch Veränderungen in den Wirkungen zu beobachten. Wichtiger aber ist die Tatsache, dass Gehirntraining ein sehr breites Wirkungsspektrum aufweist. Wer trainiert, kann vielfältige Nutzen daraus ziehen. Diese im Einzelnen zu beschreiben ist nicht einfach, weshalb oft allgemeine und umfassende Umschreibungen gewählt werden. So wird von geistiger Fitness, mentaler Gesundheit oder erhöhter Lebensqualität gesprochen.

Was aber steckt konkret hinter den eher allgemeinen Wirkversprechen? Die Gesellschaft für Gehirntraining e.V. befasst sich seit mehr als zwei Jahrzehnten mit der Umsetzung wissenschaftlicher Erkenntnisse in konkrete Trainingsansätze. So wurde das Mentale Aktivierungs Training MAT entwickelt. Aufbauend auf der hier angesammelten Kompetenz stellt das **GfG-TrainerKolleg** heute das Leistungsangebot seiner Trainer in sechs Wirkungsbereichen dar:

- Sich länger konzentrieren
- Schneller denken
- Leichter entspannen
- Klarer denken
- Sich besser erinnern
- Effektiver handeln



In dieser Ausgabe von *GEISTIG FIT* wollen wir uns zunächst mit dem Nutzen verbesserter Konzentration befassen. Die große Bedeutung der Konzentrationsfähigkeit für geistige Leistungen muss wohl an dieser Stelle kaum erklärt werden. Konzentrationsmängel sind häufig der Grund dafür, dass an sich vorhandene geistige Potentiale nicht umgesetzt werden können. Erst die Fähigkeit zur Konzentration lässt geistiges Leistungsvermögen wirksam werden.

Ohne ausreichende
Konzentrationsfähigkeit
bleiben Leistungspotentiale
oftmals ungenutzt.

Konzentrationsfähigkeit hängt von der Kapazität des Arbeitsspeichers ab, der sich im vorderen Bereich des menschlichen Gehirns (präfrontaler Cortex) befindet. Speziell dieser Arbeitsspeicher wird durch das aktivierende Gehirntraining gestärkt.

Der Arbeitsspeicher ist für Aufnahme und Verarbeitung von Informationen verantwortlich. Alles was wir bewusst wahrnehmen, und worüber wir nachdenken, läuft über diese Zentrale für Informationsmanagement. Die Verarbeitung von Information im menschlichen Gehirn ist durch eine Besonderheit gekennzeichnet: Sie läuft nicht kontinuierlich ab, sondern in relativ

Lesen Sie dazu die folgenden 4 Buchstaben etwa im Sekunden-Rhythmus und decken dann sofort die 4 Buchstaben von oben mit der Hand ab, so dass Sie den Text darunter noch lesen können:

RNKL

Wiederholen Sie nun aus dem Gedächtnis die 4 Buchstaben in der richtigen Reihenfolge! Vermutlich ist Ihnen das nicht sehr schwer gefallen.

Jetzt wiederholen wir den Vorgang, nur diesmal mit 7 Buchstaben. Sie lesen wieder im Sekunden-Rhythmus, decken dann ab und wiederholen aus der Erinnerung.

FMASDVG

Das war sicherlich schon deutlich schwieriger. Für viele ist diese Aufgabe auch nicht mehr zu schaffen.

Machen Sie nun noch einen dritten Versuch. Diesmal mit 12 Buchstaben. Wieder im Sekunden-Rhythmus lesen und dann erinnern.

TNLBOKXCUMWD

Wahrscheinlich sind Sie jetzt gescheitert. Die Zeit, die Sie zum Lesen der Buchstaben benötigt haben, war zu lang. Die Merkspanne war abgelaufen, bevor Sie zum Ende der Buchstabenreihe gekommen sind. Sie konnten nicht rechtzeitig zwischenspeichern, was Sie schon gelesen haben, weil Sie ja weiterlesen mussten. So ist der Faden gerissen. In der Erinnerung fehlen Buchstaben und die Reihenfolge ist durcheinander geraten.

kurzen Sequenzen von wenigen Sekunden. Nur etwa 5 bis 7 Sekunden stehen neu aufgenommene Informationen für die bewusste Verarbeitung unmittelbar zur Verfügung.

Die Länge dieser Zeitdauer, die als Merkspanne bezeichnet wird, beeinflusst maßgeb-

lich die geistige Leistungsfähigkeit insgesamt und die Konzentrationsfähigkeit im Besonderen.

Das Phänomen der begrenzten Merkspanne können Sie anhand der nebenstehenden Aufgabe leicht an sich selbst beobachten.

Die Kürze der Merkspanne begrenzt die Informationsverarbeitung. Zwar gibt es große individuelle Unterschiede, aber irgendwo bei 9 oder 10 Sekunden ist auch für Supergehirne die Grenze erreicht. Die gute Botschaft aber lautet: die Merkspanne ist trainierbar. Durch geeignete Übungen lässt sich die Merkspanne verlängern. Sicherlich nicht beliebig, aber doch spürbar.

Die Merkspanne lässt sich durch Training verlängern.

Auch eine geringfügige Verlängerung der Merkspanne stellt einen großen Vorteil für die geistige Leistungsfähigkeit dar. Ein trainiertes Gehirn kann mehr Information auf einmal verarbeiten. Braucht nicht so viele Schaltphasen, die den Denkvorgang immer wieder unterbrechen. Geistige Leistung macht dann weniger Mühe. Konzentriertes Arbeiten fällt leichter.

Zur Förderung der Merkspanne werden spezielle Übungen eingesetzt. Im Wesentlichen kommt es dabei auf die konzentrierte Aufnahme von Informationen an, die kurzfristig abgespeichert werden. Es ist unerheblich, ob die Erinnerung auch noch nach Stunden oder gar Tagen verfügbar ist. Darauf kommt es bei diesem speziellen Training nicht an.

Auf Seite 19 finden Sie noch einen praktischen Fitnesstipp, wie Sie Ihre Konzentration verbessern können.

In der nächsten Ausgabe von *GEISTIG FIT* werden wir uns weiterhin mit dem Nutzen modernen Gehirntrainings befassen und zwar mit dem Wirkungsbereich "Schneller denken".