

Der Nutzen modernen Gehirntrainings: "Schneller denken"

Die Geschwindigkeit, mit der wir Informationen aufnehmen und verarbeiten können, entscheidet maßgeblich über unsere mentale Leistungsfähigkeit. Die Schnelligkeit ist eine der beiden Säulen der geistigen Fitness. Die andere ist die so genannte Merkspanne, die Zeitdauer von durchschnittlich 5 bis 7 Sekunden, für die wir Informationen zur Verarbeitung unmittelbar verfügbar halten können. Letztlich kommt es auf diese beiden Basisfunktionen an: die Merkspanne und die Arbeitsgeschwindigkeit.

Die große Bedeutung der Schnelligkeit wollen wir uns anhand zweier konkreter Beispiele vor Augen führen. Betrachten wir zunächst eine typische Lernsituation. Anhand eines vorgegebenen Textes sollen Inhalte aus einem halbwegs vertrauten Fachbereich gelernt werden. Schon die reine Informationsaufnahme, das Lesen des Textes, nimmt mehr Zeit in Anspruch, wenn das Gehirn nicht so schnell arbeitet.

Die Schnelligkeit ist eine der beiden Säulen der geistigen Fitness.

Das schnellere Gehirn benötigt weniger Zeit und hat deshalb mehr Raum, über das Gelesene nachzudenken, es zu verarbeiten. Die Inhalte werden besser abgespeichert. Es bleibt mehr hängen. Geschwindigkeit spart nicht nur Zeit, sondern bietet den Vorteil einer verbesserten Informationsverarbeitung.

Nehmen wir als zweites Beispiel eine lebhaftige Diskussion, in der jeder seine Meinung

darstellen möchte. Dabei sollten nach Möglichkeit auch noch die Argumente der anderen berücksichtigt und gegebenenfalls entkräftet werden. Eine wirklich hohe Herausforderung an die geistige Leistungsfähigkeit. Geschwindigkeit bietet hier entscheidende Vorteile. Während der Langsamere noch überlegt, hat der Schnellere schon eine Antwort parat. Hinterher fällt einem dann ein, was man hätte sagen können oder sollen. Oft leider zu spät.

Gedanken kommen oft ganz überraschend und blitzschnell. Das könnte zu dem falschen Schluss führen, das Denken würde in einer schier unbegrenzten Geschwindigkeit ablaufen. Tatsächlich ist die Schnelligkeit der Aufnahme und Bearbeitung von Informationen deutlich begrenzt. Und denken ist nichts anderes als Bearbeitung von Informationen, die wir von außen wahrnehmen oder aus der Erinnerung abrufen.

Die Grenzen der Arbeitsgeschwindigkeit des Gehirns können Sie sich anhand des folgenden kleinen Tests vor Augen führen.

Lesen Sie die blau gedruckte Buchstabenzeile so schnell wie möglich halblaut. Wenn Sie möglich, können Sie mit einer Stoppuhr die Zeit messen, die Sie dafür benötigen.

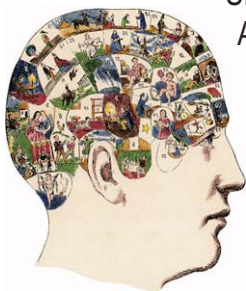
a l w h f z k e v p m g z n r t s b j k

Wahrscheinlich haben Sie zum Lesen aller 20 Buchstaben zwischen 6 und 9 Sekunden gebraucht. 6 bis 7 Sekunden wäre schon ein sehr guter Wert. Hoch leistungsfähige Personen schaffen es sogar in 5 Sekunden. Manche benötigen aber deutlich über 10 Sekunden. Die Unterschiede in der Geschwindigkeit der Informationsverarbeitung und damit auch in der geistigen Fitness sind eben sehr groß.

Aber auch bei ein und derselben Person ist die Arbeitsgeschwindigkeit des Gehirns durchaus nicht immer gleich. Sie ist vielmehr deutlichen Schwankungen unterworfen, was vor allem mit dem Grad der Wachheit zu tun hat. Psychologen sprechen vom Aktivationsniveau. Bei Entspannung oder Schläfrigkeit ist das Aktivationsniveau niedrig, das Gehirn arbeitet vergleichsweise langsam. Mit zunehmender Wachheit werden die Abläufe im Denkapparat schneller.

Die Geschwindigkeit der Denkabläufe ist sehr gut trainierbar. Der entscheidende Vorteil besteht darin, dass nicht lange trainiert werden muss. Schon nach 2 bis 3 Minuten kann das Gehirn voll aktiviert sein und damit seine optimale Geschwindigkeit erreicht haben. Und zweitens macht das Training Spaß. Sie sollten es aber keinesfalls beim Spaß belassen. Um optimale Wirkung zu erzielen, sollten Sie bei diesen Geschwindigkeitsübungen stets so schnell wie möglich arbeiten. Erst wenn Sie Ihre individuellen Grenzen ausloten, können Sie auch den vollen Trainingseffekt einfahren.

Gerade die einfachen Aufgaben bringen hohen Trainingserfolg.



Übungen zum Training der Arbeitsgeschwindigkeit sind grundsätzlich immer sehr einfach. Manchmal führt das zu der Fehleinschätzung, die Aufgabe sei "für mich viel zu einfach". Nachweislich bringen aber gerade die einfachen Aufgaben hohen Trainingserfolg. So kann sich der Trainierende besser auf das Wesentliche konzentrieren. Auf die Schnelligkeit. Und selbst das leistungsfähigste Gehirn ist voll ausgelastet, wenn es auch noch so einfache Übungen in der individuell möglichen Höchstgeschwindigkeit durchführt.

Regelmäßiges Training steigert nicht nur die Geschwindigkeit der Denkabläufe. Auch das Wohlbefinden wird deutlich angehoben. Die emotionale Stimmung ist verbessert. Das erklärt auch, weshalb mentale Aktivierung als angenehm empfunden wird. Manche Spiele sind überzeugende Beispiele dafür.



Zum Schluss noch ein kleiner Tipp:

Wollen Sie mal kurz auf's Gas treten und Ihr Gehirn beschleunigen? Dann schlagen Sie die Seite 8 auf, und wenden sich dem Artikel "[Gehirnjogging am PC - mehr Spaß als Wirkung?](#)" zu. Jetzt lesen Sie den Text aber nicht, sondern zählen möglichst rasch, wie oft die Buchstaben-Kombination "ne"/"NE" vorkommt. Egal ob diese beiden Buchstaben am Wortanfang, am Ende oder mittendrin stehen. Wichtig ist, dass Sie bei der Suche so schnell vorgehen, wie es Ihnen gerade möglich ist. Gleichzeitig sollten Sie aber darauf achten, dass Sie die gesuchte Buchstaben-Kombination nicht übersehen. Also schnell und aufmerksam suchen. Auf diese Weise wird der Arbeitsspeicher Ihres Gehirns optimal in Schwung gebracht. Nach dieser kurzen Übung sind Sie deutlich aktiver als zuvor. Ihr Gehirn kann jetzt mit erhöhter Geschwindigkeit weiterarbeiten.

Weitere Übungen zur Förderung der Arbeitsgeschwindigkeit finden Sie auch noch auf den Seiten 7, 24 und 40.

In der nächsten Ausgabe von *GEISTIG FIT* werden wir uns weiterhin mit dem Nutzen modernen Gehirntrainings befassen und zwar mit dem Thema "*einfacher entspannen*". Dabei geht es darum, durch rechtzeitiges Entspannen die geistige Leistungsfähigkeit zu erhalten.