

Galileo-Experiment Gehirntraining

Gehirntraining sei nur etwas für Leute, die das nötig haben. Das würde bedeuten, dass leistungsfähige Gehirne kein Training benötigen. Dass Menschen mit ausreichender oder gar hoher Hirnleistung keinen Gewinn daraus ziehen, wenn Sie sich mit Gehirntraining befassen. Ist das wirklich so?

Die Beobachtungen der Gesellschaft für Gehirntraining e.V. und auch die Erfahrungen vieler Trainer zeigen ein anderes Bild. Zunehmend sind es Leute mit guter mentaler Fitness, die sich mit Gehirntraining befassen. Die erkennen, dass sie im Bereich kognitiver Leistungen immer wieder mal an ihre Leistungsgrenzen stoßen. Sei es die Konzentrationsfähigkeit, das Gedächtnis, die Belastbarkeit oder die Kapazität der Informationsaufnahme. Gerade bei geistig aktiven Menschen ist absolute Zufriedenheit mit der eigenen Hirnleistung eher selten anzutreffen. Auch wenn keine wirklichen Schwachstellen zu beklagen sind, hier und da etwas mehr Leistungsreserven würde man sich doch wünschen. Und man ist ja auch bereit, etwas dafür zu tun.

Zu einem prägnanten Beispiel dieses neuen Nutzungsbereichs von Gehirntraining entwickelte sich aktuell eine TV-Dokumentation von ProSieben. Für das Wissensmagazin Galileo sollte Gehirntraining auf den Prüfstand gestellt werden. Ein Reporter wollte über einen Zeitraum von 2 Wochen möglichst täglich Gehirntraining nutzen und objektiv prüfen lassen, was es denn gebracht hätte. Nachdem sie

sich von der Ernsthaftigkeit des Vorhabens überzeugen konnte, war auch die Gesellschaft für Gehirntraining e.V. gerne zur Mitarbeit bereit. Es sollte eine spannende Geschichte werden.

Am 4. Dezember 2015 wurde das Vorhaben gestartet. Der ProSieben-Reporter Jan Schwiderek (44) unterzog sich einem Test für fluide Intelligenz. Die fluide oder flüssige Intelligenz stellt die Basis der mentalen Fitness dar.



ProSieben Reporter Jan Schwiderek beim IQ-Experiment

Das Resultat fiel sehr positiv aus. Die gemessene Informationsverarbeitungsleistung entsprach einem Niveau, wie es nur wenige erreichen. Ein solches Ergebnis war fast zu erwarten. Ohne hohe Hirnleistung wären die Anforderungen wohl kaum zu bewältigen, denen sich ein erfolgreicher TV-Reporter stellen muss.

Damit war aber die Ausgangslage für das Experiment nicht einfacher geworden. Je höher das Ausgangsniveau, umso schwieriger ist es, noch eine Steigerung nachzuweisen. Schließlich sollte ab jetzt das Gehirntraining beginnen und nach 14 Tagen die Wirkung kontrolliert werden. So wurde noch am Tag der ersten Testung die Vorgehensweise für die kommenden beiden Wochen besprochen. Langfristig durchaus wichtige Aspekte wie Ernährung oder körperliche Bewegung konnten für den kurzen Beobachtungszeitraum nur eine

untergeordnete Rolle spielen. Im Vordergrund mussten mentale Übungen stehen, die sich in den Tagesablauf eines vielbeschäftigten Reporters einfügen lassen. Auch sollte die Möglichkeit bestehen, an jedem Ort und immer dann zu trainieren, wo und wann sich die Gelegenheit dazu ergibt.

Die Wahl fiel deshalb auf das Online-Training der Gesellschaft für Gehirntraining e.V. So konnte Jan Schwiderek immer und überall, sobald er sich zehn Minuten Zeit nehmen konnte, sein Smartphone zücken und eine Trainingseinheit absolvieren. Selbst das würde gar nicht so oft möglich sein, aber einmal täglich sollte sich die Gelegenheit ergeben. Das zumindest war der Vorsatz. Vielleicht sollte an dieser Stelle nochmal darauf hingewiesen werden, dass Herr Schwiderek in dieser Zeit uneingeschränkt seinen Aufgaben als Reporter nachging, also keine Auszeit nehmen konnte, in der er sich verstärkt dem Gehirntraining hätte widmen können.

Nach genau 14 Tagen, am 18. Dezember 2015 war es dann soweit. Die vereinbarte Zeit war abgelaufen. Jan Schwiderek hatte zwei anstrengende Wochen hinter sich. Nach seinen eigenen Angaben war viel los gewesen. Dennoch habe er so oft wie möglich zum Smartphon gegriffen und das mentale Training absolviert. Unter den gleichen Bedingungen wie zwei Wochen zuvor unterzog er sich

nun erneut der Messung seiner aktuellen Hirnleistung. Hatten sich Veränderungen im Leistungsniveau ergeben? Das gleich vor Ort ausgewertete Ergebnis zeigte einen Anstieg um gut 10 Prozent. In all der Hektik der zurückliegenden Tage ist es Jan Schwiderek gelungen, seine geistige Fitness weiter zu steigern. Insbesondere die Schnelligkeit der Informationsverarbeitung hatte nochmal deutlich zugenommen. Eine Grundfunktion, die für effektives Aufnehmen und Kommunizieren von entscheidender Bedeutung ist.

Wir wollen die vorliegende Beobachtung eines Einzelfalls nicht als wissenschaftlich gesicherten Wirkungsbeleg mit allgemeiner Gültigkeit hinstellen. Das soll in guter Tradition der Gesellschaft für Gehirntraining e.V. international anerkannten Studien vorbehalten bleiben. Einzelbeobachtungen wie die beschriebene Dokumentation können aber Sachverhalte sehr anschaulich vermitteln. Darin besteht auch ihr besonderer Wert. Ob Personen mit hoher geistiger Fitness mit zwei Wochen mentalem Training in jedem Fall ihre Hirnleistung noch deutlich steigern, lässt sich auf dieser Basis nicht belegen. Aber Jan Schwiderek hat gezeigt, dass es möglich ist.



Der Beitrag ist als Video zu sehen unter [prosieben.de/tv/galileo/videos](https://www.prosieben.de/tv/galileo/videos) "Selbstexperiment: pimp my IQ"



Franz Müntefering neuer Vorsitzender der BAGSO

Franz Müntefering wurde von der Mitgliederversammlung der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) für die nächsten drei Jahre mit überwältigender Mehrheit zum neuen Vorsitzenden gewählt.

"Ich freue mich sehr über das Vertrauen, das mir die Mitgliedsverbände der BAGSO entgegenbringen und blicke zuversichtlich in die Zukunft", so Franz Müntefering. "Seniorinnen und Senioren gestalten unsere Gesellschaft aktiv mit und stellen sich ihrer Mitverantwortung für das, was in unserem Land

geschieht. Es geht darum, dass wir gemeinsam - Jung und Alt - die Herausforderungen in Chancen umwandeln", erläutert der neue BAGSO-Vorsitzende seine Motivation für sein neues Engagement. Der ehemalige SPD-Vorsitzende und Bundesarbeitsminister tritt die Nachfolge von Prof. Dr. Ursula Lehr an.