

Nur nicht die Tinte ins Horn werfen

TRAINING / Damit die kleinen grauen Zellen nicht schlapp machen, sollte man sie fordern. Mit Merküben, etwa.

KAREN KLIEM

Alle Welt geht joggen bis die Zunge aus dem Hals hängt. Das hält den Körper fit. Und wer joggt mit dem Geist? Auch das Hirn kann laufen lernen. Glaubt der Bundesverband Gedächtnistraining: „Nur ein dauerhaftes Training verspricht Erfolg.“ Das regelmäßige Lösen von Kreuzworträtseln ist ein Baustein dabei, meint Thomas Bentgens, Gedächtnistrainer mit der Lizenz des Bundesverbandes und Inhaber der Neuronenfabrik in Duisburg-Ruhrort. Aber es gibt noch soviel mehr, womit der Mensch auch im Alter seinen Kopf in Gang halten kann. „Soweit bin ich noch nicht“, entgegneten dann viele, glaubt Bentgens. Dabei ist doch joggen auch nicht erst dann sinnvoll, wenn der Körper richtig schlapp macht.

Nicht träge werden

Anfang des Jahres hat der Mann mit dem vielseitigen Lebenslauf – mit Stationen als Jurastudent, Lernsoftware-Schreiber und Schiffsfahrtskaufmann – seinen Lern-Laden in ehemaligen Konferenzräumen eines Hotels eröffnet. Etlliche Kinder laufen sich seitdem bei ihm warm: In der Hausaufgabenbetreuung, im Projekt „Fitte Birne“ vom Bundesverband Gedächtnistraining, in dem Dritt- und Viertklässler das Lernen lernen sollen, oder im Kursus Lernstrategien.

Das Angebot „Ganzheitliches Gedächtnistraining für Erwachsene und Senioren ab



Genau angucken, merken, wegräumen: Was lag da alles rum? (Fotos: Heiko Kempken)

60 Jahren“ hingegen droht derzeit noch zum Ladenhüter zu werden.

Morgens ist in den Räumen der Neuronenfabrik noch schläfrige Ruhe. „Dabei ist Demenz im Gegensatz zu Alzheimer keine Krankheit, sondern auch die mögliche Konsequenz geistiger Träg-

heit“, behauptet Thomas Bentgens und ergänzt: „Im Alter zwischen zwei und sechs Jahren schalten und walten doppelt so viele Synapsen im menschlichen Gehirn wie im Alter.“

Dem Schwund der grauen Zellen kann man entgegen arbeiten. Und weil Bewegung schon mal anstrengend ist und den inneren Schweinehund weckt, sei es doch gut, sowas in der Gruppe zu tun, statt schweigend im Wohnzimmer Buchstaben in Kästchen zu malen. Thomas Bentgens denkt bei seinem Angebot durchaus auch an Bewohner von Alteinrichtungen: „Für die beginnt die geistige Bewegung doch manchmal schon mit dem Schritt vor die Tür. Und hier sehen sie mal andere Tapeten und andere Gesichter.“

Schlenker in die Nachbarschaft

Und während der Dauerkreuzworträtsel geistig sozusagen stumpf geradeaus läuft, macht der Gedächtnistrainierte gerne schon mal ein paar Schlenker in die Nachbarschaft: ins Reich der Phantasie, der Assoziation, der Motorik,

der Wahrnehmung und auch in die Entspannung. Darin sieht Bentgens auch den Unterschied zwischen Gedächtnistraining und Gehirnjogging: In seinem Joggingkurs wird fast ausschließlich die Fähigkeit „Einprägen“ mit verschiedenen Merktechniken trainiert. Das ganzheitliche Gedächtnistraining grast mehrere Felder ab.

Lebenswichtiges Wissen ist Les dabei wohl kaum, zehn Vogelstimmen den entsprechenden Bildern und Namen zuordnen zu können. Hat aber den Vorteil, dass gleich mehrere Sinne aufgeweckt werden. Es ist sicher auch nicht wichtig, sich so unzusammenhängende Dinge Hase, Zuckerlöffel, Zauberwürfel, Münze, Knopf merken zu können. Aber ein lustiges Spiel ist es, einen dieser Gegenstände dann in einer Tasche ertasten zu können. Auch das gute alte Teekesselchen-Spiel hilft dem Denken auf die Sprünge. Oder Stolpersteine wie „die Tinte ins Horn werfen“: Wie heißt es richtig?

Und für staunendes Gelächter kann es sorgen, wer feststellt, dass man solche Texte lesen und verstehen kann: „Vleie Btchsabuen bledin enien Staz.“

Das Gehirn bastelt sich die verbuchselten Wechstaben nämlich einfach so zurecht, wenn nur der erste und letzte Buchstabe richtig steht.

Auf die Idee, sich intensiv mit dem Denken, Lernen und Vergessen zu beschäftigen, haben Thomas Bentgens nicht zuletzt seine drei Kinder und deren Freunde gebracht.

Mit Tricks leichter lernen

Seine Erfahrung: „Viele Schüler brauchen keine Nachhilfe, die bestimmtes Wissen vermittelt. Wer paukt und paukt und trotzdem Fünfen schreibt, der braucht vielleicht einfach ein paar Tipps und Tricks, wie man leichter und besser lernt.“ Und genau das hätten auch viele heute alte Menschen nie richtig gelernt. Damals ist ja auch noch kein Mensch joggen gegangen.

■ **Lerninstitut Neuronenfabrik, Kasteelstr. 1-3, Duisburg-Ruhrort (Nähe Schifferbörse), ☎ 0203/5 55 87 74. Im Netz: www.neuronenfabrik.de. Da kann man unter anderem sein Gedächtnis am Bildschirm auf die kleine Runde schicken und ins Schwitzen bringen mit vielen kniffligen Denkspielen.**



Bei dem piept's. Welcher Vogel zwitschert wie?