

Von Glück, Gehirnforschung und Koordination

Vortrag im Lübbener Gymnasium bringt Lernfähigkeit und Bewegung zusammen

Lübben Drei Referenten, drei spannende Themen und viel Spaß – das Konzept des Fortbildungs-Vormittags am Lübbener Paul-Gerhardt-Gymnasium am Samstag ist aufgegangen. 45 Teilnehmer lauschten drei jeweils 45-minütigen Vorträgen und probierten gesicherte Erkenntnisse aus der neuen Gehirnforschung direkt in der Praxis aus.



Dr. Dieter Böhm referierte in der Aula des Lübbener Paul-Gerhardt-Gymnasiums über Lernen, Bewegung und das Gehirn. Er verstand es, neues Wissen auf den Punkt zu bringen. Ganz nebenbei änderte er noch ein paar Gewohnheiten seiner Zuhörer zum Beispiel, sich über eigene Fehler zu ärgern. Foto: IngvilSchirling

Vier Emotionen, vier Zahlen, vier Farben. Hört sich einfach an, hat es aber in sich. Dr. Dieter Böhm zeigte mit Leichtigkeit, wie anstrengend Gehirntraining sein kann. Aus seiner Sicht darf dabei gerne Schweiß fließen – was die Teilnehmer seines Vortrags am Samstagvormittag nach dieser kleinen Übung gut nachvollziehen konnten. Jeder Zahl wird zunächst eine Emotion zugeordnet, dann jeder Emotion noch eine Farbe. Dann müssen die Teilnehmer auf Zuruf – nach Zahl oder Farbe – diese Emotion zeigen: Freude, Ärger, Erstaunen oder Ratlosigkeit. Und das in rascher Folge. Die Übung glich einem körperlichen Training auf einem neuen Gerät: Man hatte nie geahnt, dass man auch diese Muskeln besitzt.

Ebensowenig ist vielen Menschen bewusst, wie viel leistungsfähiger das Gehirn ist als im Alltag beansprucht. Wie stark es durch Training positiv verändert werden kann – und das bis ins hohe Alter. Dr. Dieter Böhm unterlegte dies mit spannenden Geschichten, ein paar unterhaltsam zubereiteten Forschungsergebnissen und ganz neuen Erfahrungen. Arme und Hände überkreuzen, dabei Bälle senkrecht nach oben werfen - wie eng Bewegung, Lernen und Gehirntraining zusammenhängen, verdeutlichte diese Übung. Und Böhm ließ seine Zuhörer nicht nach Hause gehen, ohne auch dies verinnerlicht zu haben: Der Lernprozess ist das eigentliche Gehirntraining. Das Wiederholen einer Übung, die bereits sitzt, trägt zum Ausbau der Denkkapazitäten nicht mehr sehr viel bei. Der Lernprozess - und die Fehler, die dabei zwangsläufig passieren – sind also das eigentlich Schöne, Spannende. Ein bisschen Anstrengung, ein bisschen positiver Stress sollte dabei sein. Böhm führte daher gleich ein, dass statt eines Ausdrucks von Ärger einer von Freude gebraucht wird, wenn der Ball nicht gefangen wird und auf den Boden plumpst. Das oft gebrauchte "Sch..." wurde direkt ersetzt durch ein freudvolles "Toll" – um den Lernprozess, der in diesem Moment stattgefunden hatte, zu feiern.

"Life Kinetik" heißt der Ansatz, mit dem Böhm und andere Lernen, Gehirntraining und Bewegung verbinden. Borussia Dortmund trainiert dem Referenten zufolge unter anderem damit seit fünf Jahren. "Ich vermute, die Bayern auch, aber die sagen es nicht", sagte er augenzwinkernd. Sehr gut ergänzt wurde sein Beitrag daher vom Vortrag des Lübbenauer Fitnesstrainers Frank Kärger.

Dritte im Bunde war Verena Micknaß. Sie arbeitet als Trainerin, Beraterin und Coach unter anderem in Lübben und hatte sich das Thema Burnout vorgenommen. Woran erkennt man ihn? Wie kann man Betroffenen helfen? Und vor allem: Welche Rolle spielt die Familie? Das waren die Kernfragen ihres Referats. Besondere Betonung legte Micknaß dabei auf die Bedeutung von Auszeiten. Handyfreie Zonen, positive Gesprächsthemen beim gemeinsamen Essen und Rituale, "die jeden Tag eine Entspannungsphase bringen", legte sie ihren Zuhörern ans Herz.

Ingvil Schirling