Kirche im hr

06.04.2016 um 17:45 Uhr
hr4 ÜBRIGENS

Ein Beitrag von
Gudrun Olschewski,
Evangelische Pfarrerin, Pfungstadt

Gymnastik für die grauen Zellen

Es sieht aus wie ein Modetanz. Neunzehn Damen und Herren stehen da und zeichnen mit der rechten Hand links herum ein Dreieck in die Luft. Gleichzeitig zieht die linke Hand rechts herum einen Kreis. Alle sind hoch konzentriert, manche haben die Augen geschlossen. „Zu hause können sie das mal mit Stift und Papier an der Wand probieren“, ruft Petra den armschwingenden Menschen zu: „Dann sehen sie, wie gut ihre Figuren sind.“ Petra ist Gedächtnistrainerin. Ihre Seminare im Evangelischen Gemeindehaus sind ausgebucht.

Petra sagt. „Früher waren solche Übungen das Eingeständnis, dass man geistig nachlässt. Heute sind sie Teil der allgemeinen Fitness.“ Sie liegt damit voll im Trend. Ältere wie jüngere Menschen wollen ihr Gedächtnis auf Trab halten, geistig und körperlich fit bleiben. Petra selbst macht ihre Seminare noch aus einem anderen Grund. „Gott hat mir fürs Leben so viele Fähigkeiten geschenkt“, sagt sie, „Ich unterstütze andere dabei, ihre Gaben zu trainieren und sie solange wie möglich zu erhalten.“

Geistig flexibel will auch Bernd bleiben, der mitgemacht hat. Er schnüffelt an drei Fläschchen, die Petra gerade austeilt. Bei dieser Übung für den Geruchssinn sollen die Teilnehmer das Weinaroma in den Flaschen erkennen. „Gehirntraining ist mehr als eine Merk- oder Rechenübung“, weiß Petra und rät „alle Sinne regelmäßig mit Neuem zu konfrontieren“. Dazu gehört dann auch

dieser Tipp. „Merken Sie sich Dinge auf dem Einkaufszettel mal anhand von Körperteilen. Brot auf dem Kopf, oder, Karotten linker Fuß. So ist es möglich, bis zu zwanzig Posten im Gedächtnis zu behalten. Man braucht etwas Übung dafür.“

Zum Schluss rät sie: „Bleiben sie neugierig und brechen Sie mal mit alten Gewohnheiten“. Das werde ich sofort probieren und öffne die Tür mal mit der linken statt wie üblich mit der rechten Hand.