



Die Natur erleben – den Geist aktivieren – den Körper bewegen – die Sinne schärfen

BrainWalking

von Petra Michaelis, Trainerin der Gesellschaft für Gehirntraining e. V.

Der Erlebnisspaziergang für den Kopf verknüpft besonders wirkungsvoll Sinneswahrnehmungen, Denken, Konzentration und Aufmerksamkeit mit leichter Bewegung und den Eindrücken in freier Natur. Das Ergebnis: Mit frischem Kopf ist man konzentrierter, kreativer und leistungsfähiger. Petra Michaelis, Trainerin der Gesellschaft für Gehirntraining e. V., beschreibt anhand verschiedener Übungen, wie beim BrainWalking mentale Aktivierung und leichte Körperbewegung kombiniert werden. Die Autorin hält Seminare, Workshops und Vorträge rund um das Thema geistige Fitness und führt Gruppen, Firmen und Vereine beim BrainWalking in freier Natur.

Denken und Bewegen in freier Natur

Aktivitäten unter freiem Himmel in öffentlichen Parks, in Wäldern und Wiesenlandschaften werden immer beliebter. Bewegung ist gut für Körper und Geist. Einfach mal den hektischen Alltag hinter sich lassen, richtig abschalten und den Kopf klären. Das gelingt am besten in der freien Natur.

BrainWalking (Brain = Gehirn / Walking = gehen) verstärkt diesen Effekt, spürbar wie ein Frischekick. Bei dem „Spaziergang für das Gehirn“ werden mentale Aktivierung und

leichte Körperbewegung aufeinander abgestimmt eingesetzt. Spielerisch aufgebaute Denkaufgaben in anregender Umgebung und kombiniert mit körperlicher Bewegung an frischer Luft, das ist ganzheitliche Fitness für den Kopf und macht jede Menge Spaß!

Die Gedanken werden gezielt auf die mentalen Aufgaben gelenkt. Dadurch werden die grauen Zellen in Schwung gebracht und die Belastungen des Alltags quasi ausgeblendet. Nach 60 bis 90 Minuten BrainWalking erleben sich die Teilnehmer geistig erfrischt und hoch motiviert – einfach topfit.

Gehirnjogging in der Natur – wie geht das?

Besonders fit wird unser Denkgorgan, wenn Routinen durchbrochen und eingefahrene Pfade verlassen werden. Viele Wege führen zu diesem Ziel. Los geht es zum Beispiel mit einer Übung in Bewegung: Die Teilnehmer gehen dabei paarweise nebeneinander und zählen während der Fortbewegung abwechselnd von eins bis drei – eigentlich ganz leicht. Die Übung wird gesteigert, indem die Eins nur noch geklatscht werden darf. Danach wird der Schwierigkeitsgrad weiter erhöht, die Zwei ist später auch nicht mehr auszuspre-



Nicht nur Konzentration, auch Gleichgewicht ist hier gefragt. Raus aus der geistigen Routine – mit Gangarten wie dem Storchengang im Bild oder dem Bärengang. Foto: Petra Michaelis.

chen, sondern wird nur noch mit dem Fuß gestampft. Jetzt ist lediglich die Drei noch zu hören. Ein Verhaspeln ist bei dieser scheinbar einfachen Übung vorprogrammiert und führt meistens zu befreiendem Lachen. Unser Gehirn liebt solche Herausforderungen außerhalb der alltäglichen Routine. Es fällt auf, dass beim BrainWalking die Teilnehmer meistens locker, entspannt und gut gelaunt sind.

Eine andere Partnerübung ist da schon ein wenig kniffliger. Die Teilnehmer betrachten zunächst mit offenen Augen aufmerksam ihre Umgebung und wählen einen Gegenstand aus, den sie dann beim Gehen rückwärts buchstabieren. Ein Blatt wird so „t-t-a-l-b“ buchstabiert, ein Stein „n-i-e-t-s“ usw. Die zweite Person benennt den Gegenstand, der rückwärts buchstabiert wurde. So geht es weiter, immer im Wechsel. Hier sind Konzentration und Merkspanne gefordert. Kompliziert? Nur am Anfang. Wenn man mit kurzen Wörtern anfängt und dann die Wortlänge steigert, geht es leichter. Diese Übung kann auch alleine durchgeführt werden. Probieren Sie es bei Ihrem nächsten Spaziergang gleich einmal aus. Erscheint Ihnen die Übung zu einfach, dann gehen Sie dabei einmal rückwärts.

Bei dem Erlebnisspaziergang für den Kopf wird mit allen Sinnen geübt. Je mehr Sinne eingesetzt werden, umso aktiver arbeitet das Gehirn. In unserer lauten Welt wünschen wir uns manchmal die Fähigkeit, weghören zu können. Geräusche werden im schnelllebigen

Alltag oft undifferenziert, überlagert oder gar nicht mehr wahrgenommen. Deshalb sollen die Teilnehmer bei der nächsten Übung mit geschlossenen Augen die Umgebungsgereusche einfach mal auf sich wirken lassen und bewusst herausfinden, welche Geräusche wahrnehmbar sind und wodurch sie verursacht werden. So werden das Wahrnehmungsvermögen und die Aufmerksamkeit trainiert. Man hört den Wind durch die Blätter eines Baumes rauschen oder einen Spatz fröhlich piepsen. Je länger die Augen geschlossen sind, desto mehr filtert das Gehör heraus. Der Verkehr ein paar Straßen weiter wird deutlicher, eine Fahrradklingel ertönt oder es sind irgendwo Kinder beim Spielen zu hören.

BrainWalking – für wen?

Überwiegend findet BrainWalking in Gruppen von bis zu 20 Personen statt. So macht es am meisten Spaß. Bereits nach einer Einheit unter Anleitung sind die Teilnehmer in der Lage, einzelne Übungen daraus in ihren Alltag zu integrieren und auch einfach alleine durchzuführen. Noch nicht flächendeckend, aber in vielen Städten werden inzwischen von qualifizierten Trainern öffentliche BrainWalking-Termine in Grünanlagen angeboten. Häufig betreten die Teilnehmer hier Neuland und können sich am Treffpunkt noch nicht so recht vorstellen, was sie beim BrainWalking erwartet. Alle bringen sie jedoch die beste Voraussetzung mit, um den

Kopf fit zu halten: Die Neugierde und Offenheit für Neues.

Die Gruppenzusammensetzung ist jedes Mal eine bunte Mischung. Da kommen Junge und Ältere, Paare, kleine Personengruppen, Familien mit Kindern, sportliche Typen und Bewegungsmuffel zum gemeinsamen Brain Walking zusammen. Wird die Tour in barrierefreien Parks angeboten, können auch Rollstuhlfahrer mitmachen. Die Personen kommen aus jeder Altersgruppe, denn geistige Fitness ist ein Thema für alle Generationen: Vom Schulkind werden Konzentration und Leistungsbereitschaft gefordert, der Erwachsene hat heute mehr denn je ein breites Spektrum an beruflichen und privaten Anforderungen zu meistern und der ältere Mensch möchte möglichst lange seine Selbstständigkeit erhalten.

Neben öffentlichen Terminen werden auch individuelle Veranstaltungen für Firmen, Gruppen, Freundeskreise und Vereine angeboten. Ob als besonderes Event oder im Rahmenprogramm, als Fitmacher nach dem Mittagstief oder zum Abschalten nach der Arbeit, BrainWalking ist immer eine Bereicherung und trägt zu mehr Wohlbefinden und Vitalität bei.

Ein Vorteil dabei ist, dass kein spezielles Equipment benötigt wird. Witterungsgerechte Kleidung wie bei einem Waldspaziergang (keine Sportkleidung) und feste Schuhe reichen aus. Es kann also sofort gestartet werden und das bei fast jedem Wetter. Der Schwerpunkt liegt auf den einfach durchzuführenden mentalen Übungen; die leichte Bewegung verstärkt dabei die mentalen Abläufe. Das Schrittempo ist angepasst an das ganz persönliche körperliche Leistungsniveau der Gruppen. Während die einen eher den gemächlichen Spazierschritt bevorzugen, schlagen andere lieber ein zügigeres Wandertempo ein – beides ist denkbar. Bei der mentalen Aktivierung geht es nicht um Leistung, sondern um eine gewisse Grundkondition, ähnlich wie ein Aufwärm- und Konditionstraining. BrainWalking ist ein wertvoller Beitrag für die mentale Gesundheit.

Was macht BrainWalking zum Frische-Erlebnis für Körper und Geist?

Die gute Mischung macht es! Die mentalen Übungen folgen wissenschaftlichen Er-

kenntnissen und basieren auf dem fundierten Mentalen AktivierungsTraining – MAT, das ein Team von Wissenschaftlern aus den Bereichen Informationspsychologie, Medizin und Pädagogik entwickelt hat.

In Bewegung denkt es sich leichter

Unsere Denkkentrale erbringt Höchstleistungen. Sie verarbeitet etwa ein Viertel der Energie, die im Körper insgesamt umgesetzt wird. Dazu müssen Nährstoffe über den Blutkreislauf ins Gehirn gepumpt werden. Schon das Umhergehen regt den Kreislauf an, bringt frisches Blut ins Gehirn und verbessert den Stoffwechsel. So kommt es, dass unmittelbar während des Gehens das Gehirn besser arbeitet. Sie können besser denken. Probieren Sie es aus! Um das Gehirn zu trainieren, sollten wir diese erhöhte Leistungsfähigkeit dann auch nutzen. Die Kombination von Kopftraining und Bewegung, wie das zum Beispiel beim BrainWalking der Fall ist, fördert die geistige Fitness besonders stark.

Mental aktiv mit beiden Hirnhälften

Topfit sind wir dann, wenn beide Gehirnhälften optimal zusammenarbeiten. Beim BrainWalking wird sowohl die für Zahlen, Daten und Fakten zu-

ständige und vornehmlich logisch-analytisch arbeitende linke Hälfte des Gehirns trainiert als auch die eher bildhaft, intuitiv und musisch-kreativ arbeitende rechte Gehirnhälfte.

Jeder Spaziergang wird zur Frische-Kur für das Gehirn

Wenn die Nährstoffe im Gehirn in Energie umgesetzt werden sollen, darf eines nicht fehlen: ausreichend Sauerstoff. Ohne Sauerstoff ist der erforderliche Stoffwechsel nicht möglich. Wir merken das deutlich, wenn wir in Räumen mit verbrauchter Luft schnell müde werden und das Gehirn nicht mehr richtig arbeiten kann. Das Gehirn macht nur rund zwei Prozent des Körpergewichtes eines Menschen aus, allerdings benötigt es an Kraftstoff rund 20 Prozent des täglichen Sauerstoffbedarfs. Also sollten wir uns so oft wie möglich an frischer Luft bewegen.

Auf zu neuen Ufern!

Sehen, hören, riechen, tasten, schmecken und balancieren – diese Sinneswahrnehmungen haben nachhaltigen Einfluss auf die Lebensqualität eines Menschen. Beim BrainWalking kommen viele Sinnesübungen zum Einsatz. So nehmen wir unser Umfeld und die Umwelt intensiver wahr, erweitern unseren Horizont und bringen uns auf neue Gedanken und Ideen.



Anregung der Sinne. Verschiedene Materialien, Farben und Formen erhöhen die Aufmerksamkeit und die Vigilanz. Foto: Petra Michaelis.

OPTIMALER SERVICE FÜR GUTES HÖREN.



Ganzheitliche Hilfe für Betroffene

- Individuelle Beratung
- Hörtraining / Bewältigungstraining
- Vermittlung spezieller Hilfen
- Kurse für Hörgeschädigte

Optimale Anpassung von Hörgeräten und Tinnitus-Maskern

- modernste Anpasstechniken
- Otoplastiken aus eigenem Labor
- sinnvolles Zubehör
- vertrauensvolle Nachbetreuung
- Lieferant aller Kassen
- Reparatur und Service

Zubehör für Hörgeschädigte

- Lösungen für besseres Telefonieren
- Lichtsignalanlagen
- Infrarot- und Funksysteme
- Gehörschutz- und Verstärkungsanlagen
- Reinigungs- und Pflegeprodukte

Mit 58 Filialen sicher auch in Ihrer Nähe.

Verwaltung:
 Hohenzollertring 2-10, 50672 Köln
 Tel.: 02 21 - 20 23 2-0
 Fax: 02 21 - 20 23 2-99
 E-Mail: info@koettgen-hoerakustik.de
koettgen-hoerakustik.de



Köttgen Hörakustik
 ...wieder gut hören.

Wer rastet, der rostet

Das gilt nicht nur für die körperliche, sondern auch für die geistige Fitness. Routine erleichtert die Arbeit, zuviel Routine ist aber Gift für unsere geistige Fitness. Aber was ist daran nicht so gut? Das hängt mit einem Arbeitsprinzip unseres Gehirns zusammen. Wenn wir Dinge erledigen, die wir gewissermaßen „im Schlaf“ beherrschen, dann hat unser Gehirn wenig zu tun und es schaltet auf Energiespargang. Deshalb sollte man gerade bei Routine-Tätigkeiten immer wieder mal zwischendurch seinen Geist wecken. Genau hier setzen die mentalen Aktivierungsübungen an. Soll das Gehirn wach werden, braucht es neue Reize. Das Neue trainiert unser Gehirn und erfrischt.

Welche Erfahrungen gibt es bezüglich Tinnitus?

Wissenschaftliche Untersuchungen über die Wirkung der mentalen Aktivierung auf Personen mit Tinnitus sind mir nicht bekannt. Persönlich habe ich die Erfahrung gemacht, dass ich die Ohrgeräusche nicht wahrnehme, sobald ich anspruchsvolle geistige Tätigkeiten durchführe. Vermutlich ist der Arbeitsspeicher des Gehirns bereits ganz durch die Bearbeitung von mentalen Aktivierungsübungen ausgelastet und deshalb hat das Bewusstsein keine Kapazitäten mehr für Beschwerden frei.

Kontakt zur Autorin:



Petra Michaelis
Lizenzierte Trainerin der Gesellschaft
für Gehirntraining e. V.
Auf der Geest 17
28876 Oyten
E-Mail:
info@michaelis-gehirntraining.de

Weitere Übungen für den nächsten Spaziergang:

- Von A bis Z
Wählen Sie ein Thema aus, das kann alles in der Natur sein, im Sommer, im Urlaub ... Benennen Sie beim Gehen dann zu jedem Buchstaben des Alphabets einen Begriff aus diesem Themengebiet. Beispielsweise zum Thema Wald: A = Ahornblatt, B = Baum ... Z = Zweig. Mit solchen Übungen zur Wortfindung können Sie dem „Es-liegt-mir-auf-der-Zunge-Effekt“ entgegenwirken.
- Das Alphabet numerisch buchstabieren
Zählen Sie während des Gehens laut A 1 – B 2 – C 3 – D 4 – E 5 ... bis Z 26. Mit dieser Übung trainieren Sie besonders die Konzentrationsfähigkeit. Sind Sie schon fortgeschritten und möchten Ihre mentale Ausdauer verbessern, gehen Sie bei dieser Übung von hinten nach vorne vor. Beginnen Sie also mit Z 26 und gehen dann über Y 25, X 24 ... bis A 1.



Mentale Teamübungen in Bewegung steigern die Gruppendynamik. Foto: Petra Michaelis.

Mehr wissen!

www.michaelis-gehirntraining.de
Website von Petra Michaelis mit Angeboten zum BrainWalking

www.gfg-online.de
Website der Gesellschaft für Gehirntraining e. V.
Hier finden Sie Trainer in Ihrer Nähe

Buch-Tipp
BrainWalking: Machen Sie Ihrem Gehirn Beine, Bettina M. Jasper, Meyer & Meyer Verlag