

Selbsthilfegruppen unterwegs

Selbsthilfegruppe Bremen beim Wochenend-Seminar in Hassendorf, Gehirntraining mit Petra Michaelis

Tinnitus – Stärkung der Wahrnehmungsumlenkung Mentale Aktivierung – geistige Leistungsfähigkeit stärken

Unser geplantes **Seminarwochenende vom 27. bis 29. September 2019** konnte leider nicht mit geplanter Teilnehmerzahl durchgeführt werden. Durch eigene Erkrankung bzw. Erkrankung der Partner, runde Geburtstage und Familienfeiern waren wir mit der Teilnehmerzahl sehr reduziert. Schade für alle, die nicht dabei sein konnten, denn dieses Seminar war rundum so, wie es besser nicht hätte sein können.

Bei unserer Ankunft auf dem „Zürns-hof“ wurden wir sehr herzlich begrüßt und in diesem **wunderschönen Seminarhaus** herumgeführt und auf unsere Zimmer begleitet. So fühlten wir uns von Beginn an sehr willkommen und umsorgt. Nach dem Abendessen ging es mit **Frau Michaelis** in den Seminarraum; und sie erklärte den Teilnehmern den Ablauf des Seminars.

Was ist **geistige Fitness**? Was braucht das Gehirn um gut zu arbeiten? Frau Michaelis erklärte uns, dass durch das **Mentale AktivierungsTraining (MAT)** die grundlegenden Funktionen der Hirnleistung trainiert werden können. Die Leistungsbereitschaft des Gehirns wird geweckt und gestärkt, und wir können mit wenig Aufwand eine hohe Wirkung / Leistung erzielen.

In der Gruppe haben wir erarbeitet was für uns wichtig ist und was wir **für die Erhaltung der geistigen Fähigkeiten** alles brauchen. Gesundes Essen und Trinken, viel Bewegung, guter Schlaf und die Schärfung der Sinne wurde besprochen. In diesem Zusammenhang wurde auch auf die Präventionskurse der Krankenkassen hingewiesen.

Samstag: Übungen zur Mentalen Aktivierung, Basiswissen und Zusammenhänge unseres Gehirns, Verbrauch von Sauerstoff und Kohlenhydrate. Erläuterung der SOME-KO-Treppe, der mentalen Fitness. Für die Grundfunktionen der geistigen Fitness ist die

Merkspanne und die Arbeitsgeschwindigkeit ausschlaggebend. Beides führt zu geistiger Fitness. Stress wird vermindert, Erfolgserlebnisse stellen sich ein, Erholungspausen sind schneller möglich, die Arbeitsgeschwindigkeit wird erhöht, was zu mehr Wohlbefinden und Selbstvertrauen führt.

Bei den vielen praktischen Übungen wurde immer viel gelacht. Zum BrainWalking



SHG Bremen beim BrainWalking.

führen wir in die Natur, um hier in frischer Luft alle Sinne anzusprechen. Zum Beispiel Gesehenes rückwärts buchstabieren und erraten. Die Übungen haben uns sehr viel Spaß gemacht.

Wieder im Seminarhaus wurde anhand von Arbeitsblättern weitergearbeitet. Wichtig ist bei allen Aufgaben nicht die Leistung, sondern das Tun. Fehler sind erlaubt, und wir haben uns über unsere Hirnleistung manchmal gewundert. Durch die Übungen wird binnen weniger Minuten die Geschwindigkeit mentaler Abläufe erhöht. Die Übungsdauer sollte zehn Minuten nicht überschreiten.

Sonntag: Übung: „Kopf, Schulter, Bauch, Po“, und wir waren alle fit. Arbeiten mit Arbeitsblättern, Buchstabensalat, über Kopf lesen, Rechtecke suchen, Quiz mit Herrn Einstein als PowerPoint-Präsentation. Hier konnten wir wieder feststellen, wie trickreich

unser Gehirn ist. Es ist ein bequemes Organ. Wir sind drauf reingefallen und haben viel über uns gelacht.

Da es **bei Tinnitus-Betroffenen** u.a. zu Störungen der Konzentration, der Merkfähigkeit und einer allgemeinen Leistungsminde- rung kommt, ist hier das Erlernen der mentalen Aktivierung eine überaus hilfreiche Methode. Übungen zur mentalen Aktivierung können

jederzeit und überall mit wenig Zeitaufwand durchgeführt werden, und unsere Wahrnehmung wird somit vom Tinnitus abgelenkt.

Dieses Seminarwochenende war für uns alle ein großes Erlebnis. Alte und neue Gruppenmitglieder hatten Gelegenheit, sich näher kennenzulernen, sich auszutauschen und das Vertrauen auszubauen.

Wir bedanken uns bei den Bremer Krankenkassen für die finanzielle Unterstützung.

*Bericht: Kurt und Gisela
Foto: Petra Michaelis.*

Hinweis von Gisela: Weiteres zum Thema siehe auch Schwerpunktthema im Tinnitus-Forum 4-2018 „Geistige Fitness“ und Artikel „BrainWalking“ von Petra Michaelis im TF 3-2017 Seiten 53 – 56.