

## Der Geist lässt sich trainieren

Von Gabriele Naß

### Gedächtnistrainerin Daniela Nestler aus Zittau gibt am Dienstag in Bischofswerda Tipps zum Training des Gehirns.

Man wird immer vergesslicher: Geht in den Keller und kommt zurück ohne die Dinge, die man dort holen wollte; Man sieht jemanden, kennt ihn und weiß doch nicht, wer es ist; Man fragt sich, wo die Brille liegt... Vergesslichkeit ist keine Frage des Alters. Viele stellen das an sich fest. Manche tun etwas dagegen und begeben sich schon in jungen Jahren in die Obhut von Gedächtnistrainern. Dem Thema „Das Gedächtnis und sein Training“ widmet sich am kommenden Dienstag auch die SeniorenUni im Kulturhaus Bischofswerda. Darüber zu reden, wie man seinem Kopf Gutes tun kann, damit dieser leistungsfähig bleibt, vielleicht auch leistungsfähiger wird, sei ein Wunsch derer gewesen, die in der SeniorenUni häufig zu Gast sind, sagt Organisatorin Doris Siebecke.

Wer kann in die SeniorenUni kommen?

Für die Vorlesung in der SeniorenUni am 3. Februar 15 Uhr im Kulturhaus Bischofswerda kann man sich noch anmelden. Das ist telefonisch, per Fax oder auch per Mail möglich (Kasten). 20 bis 35 Besucher kommen im Durchschnitt in die Vorlesungen. In der Regel sind es vor allem die jungen Senioren. Aber das Alter wird am Einlass nicht kontrolliert. Wer sich mit der Anmeldung eine Eintrittskarte sichert, ist dabei.

Warum sollte man sich dem Gedächtnistraining Widmen?

Professionelles Gedächtnistraining ist mehr als das Schulen von Merktechniken, sagt Daniela Nestler vom Bundesverband für Gedächtnistraining und der Gesellschaft für Gehirntraining. Sie hält am Dienstag die Vorlesung in der SeniorenUni Bischofswerda. „Wer fit im Kopf ist, lebt besser. Langeweile, Frust und Trägheit haben keine Chance, wenn die kleinen grauen Zellen hochaktiv sind“, sagt die Zittauerin. Professionelle Gedächtnistrainer bieten daher Programme an, die Geist, Körper und Seele sowie Anspannung und Entspannung gleichermaßen ansprechen. Abgestimmt auf das Alter und die individuellen Bedürfnisse desjenigen, der sich in Training begibt. Daniela Nestler: „Gedächtnistraining ist eine ganz persönliche Sache.“ In ihrer Lernschule in Zittau seien schon 20-Jährige ganz bewusst deswegen regelmäßig in Kursen, weil sie denkfähiger werden wollen. Das bringen die Ansprüche an Ausbildung, Studium und im Job mit sich. Daniela Nestler weiß, wie viele in ihren Berufen heute an einem Arbeitstag häufig ganz schnell umdenken müssen, sich von einem Thema auf das nächste einstellen müssen. „Ausgebildete Gedächtnistrainer können helfen, Denkprozesse flüssiger zu machen oder Merktechniken zu verbessern.“ Die Nachfrage steige, auch bei jenen, die heute früher in Rente gehen und noch viel im Leben machen wollen. Das Netz der Gedächtnistrainer sei in der Region allerdings noch vergleichsweise undicht. Für Ältere wird auch in Bischofswerda Gedächtnistraining regelmäßig angeboten. Jahrelange Erfahrung hat das Seniorenwohnhaus „Am Belmsdorfer Berg“. Heimbewohner und Interessierte von außerhalb können sich den wöchentlichen Angeboten hier anschließen.

Wie kann man seinen Geist selbst trainieren?

Das klassische Kreuzworträtsel ist gut. „Aber das allein reicht nicht“, sagt Gedächtnistrainerin Daniela Nestler. Sie gibt den guten Rat zu bedenken: „Wirklich effektive Denkleistungen vollbringt man nicht im Stress.“ Und gegen Stress könne man so einiges tun. Ziel professionellen Gedächtnistrainings sei, dass „jeder auch alleine was macht.“ Ganz einfache Dinge: Der Rechtshänder putzt die Zähne auch mal mit Links und fordert damit die weniger beanspruchte Gehirnhälfte heraus. Und wussten Sie schon, dass mager essen gut fürs Gehirn ist? Wer weniger Kalorien zu sich nimmt, kann sich mehr merken. Das wollen Forscher der Universität Münster herausgefunden haben. Die Wissenschaftler vermuten, dass ein niedriger Insulinspiegel die Leistung der Nervenzellen verbessert. Das sind komplizierte Prozesse, aber da ist was dran, sagt Gedächtnistrainerin Daniela Nestler.



Beim Gedächtnistraining helfen ausgebildete Fachleute. Wer es allein versuchen möchte, schlägt am besten zuerst in der Fachliteratur nach. Bei Thalia in Bischofswerda hat Karin Seidel Auswahl an Literatur. Foto: Nikolai Schmidt

