



Prof. Matthias Grünke, Psychologe, lehrt an der Universität Köln.

»Diese Übungen machen uns intelligenter«

Der renommierte Psychologe Matthias Grünke erklärt, wie der Mix aus Bewegen und Konzentrieren das beste Training für unser Gehirn ist.

Herr Professor Grünke, Sie beschäftigen sich intensiv damit, was unser Gehirn stärkt. Gibt es wirklich Übungen, die sich messbar positiv auswirken?

PROF. GRÜNKE Oh ja, die gibt es. Koordinative Übungen verbessern tatsächlich die fluide Intelligenz, also Auffassungsgabe, und die Fähigkeit, sich an neue Situationen anzupassen. Das ist erstaunlich, denn eigentlich nimmt diese Intelligenz etwa ab 25 ab. Das merkt man daran, dass man beim Memory meist haushoch gegen Kinder verliert.

Kann man diese Fähigkeit nicht mit Kreuzworträtsel und Sudoku trainieren?
GRÜNKE Nein, Kreuzworträtsel bringen da nichts, denn um sie zu lösen, greifen wir auf unsere sogenannte kris-

talline Intelligenz zurück, auf Erfahrungswissen, das wir uns im Laufe des Lebens angeeignet haben. Dieses Wissen abzurufen, verbessert nicht die Reaktionsgeschwindigkeit des Gehirns, bringt in dieser Hinsicht also nichts.

Welche Art Training ist dann entscheidend?

GRÜNKE Entscheidend ist, Bewegen und Konzentrieren miteinander zu kombinieren. Also beispielsweise: mit der linken Hand einen großen Kreis malen, gleichzeitig mit der rechten Hand ein Rechteck. Eine Studie mit über 500 Menschen über 75 zeigte, dass die-



SIEHT VIEL EINFACHER AUS, ALS ES IST

ser Mix die geistige Leistungsfähigkeit erheblich steigert.

Was genau lösen diese Übungen im Gehirn aus?

GRÜNKE Wissenschaftlich ist das noch nicht genau geklärt. Vermutet wird, dass die Übungen verschiedene Areale im Gehirn gleichzeitig ansprechen, die sonst kaum oder viel weniger parallel arbeiten. Dadurch können einzelne Teile des Gehirns besser zusammenarbeiten. Dies wiederum bewirkt, dass man schneller und effektiver denken und reagie-

GRÜNKE Nein, es ist völlig normal, wenn es anfangs noch nicht klappt. Die meisten schaffen die Übungen nach vier, fünf Mal schon viel besser.

Woran merkt man, dass die Übungen wirken?

GRÜNKE Man reagiert schneller und sicherer auf unvorhersehbare Situationen, z. B. wenn auf der Straße plötzlich eine Umleitung kommt.

Trainieren Sie auf diese Weise selbst?

GRÜNKE Aber ja, ich habe sogar einen Workshop übers Wochenende

»Beherrscht man eine Übung perfekt, braucht man eine schwierigere, um das Gehirn noch schlauer zu trainieren.«

ren kann. Fakt ist: Das Gehirn ist wie ein Muskel – wenn man es trainiert, erledigt es die Aufgaben besser und schneller.

Wie lange muss man üben, damit man positive Effekte spürt?

GRÜNKE In einer Studie konnten wir bei Teilnehmern schon nach fünf Wochen eine viel höhere Aufmerksamkeit messen. Sie machten nur dreimal in der Woche je 25 Minuten lang sogenannte Life-Kinetik-Übungen (siehe vorige Seiten).

Muss man sich sorgen, wenn man die Übungen nicht hinbekommt?

mitgemacht.

Und, klappten die Übungen auf Anhieb?

GRÜNKE Nein, mir ging es wie wohl allen, die die Übungen zum ersten Mal sehen: Ich dachte, das kann nicht so schwer sein; aber in der Praxis hatte ich das Gefühl, mich ständig zu blamieren, eben weil es nicht klappte.



Weiterlesen?

Jede Menge weitere Übungen sowie sehr verständliche Hintergrund-Informationen liefert das Buch von Horst Lutz: „Life Kinetik“, blv, 16,99 Euro.