

«Kniffeln und rätseln ist Fitness fürs Gehirn!»

Markus Hofmann

Bewegung ist gesund – das gilt auch für unser Gehirn! Geistige Fitness ist wichtig und erlaubt uns, schnell und flexibel zu denken. Eine Eigenschaft, die gerade auch für Eltern wertvoll ist. Gedächtnisexperte Markus Hofmann weiss, was Familien geistig fit hält.

Interview/Redaktion: Christina Bösiger.

Markus Hofmann, steckt in jedem Kopf ein Superhirn?

Beinahe (lacht)! Mir geht es allerdings weder um Superhirne noch Intelligenzbestien, sondern darum, mental aktiv zu sein und geistig beweglich zu bleiben. Und zwar in jedem Lebensalter. Viele widmen ihre Aufmerksamkeit hauptsächlich der körperlichen Fitness, dabei ist geistige Beweglichkeit ebenso wichtig, damit unsere Hirnzellen nicht verkümmern.

Dann stimmt also das Sprichwort: Wer rastet, der rostet?

Genau. Synapsen – also Verbindungen – verkümmern, wenn sie nicht stimuliert werden. Sie können sich das so vorstellen: Im Kopf haben wir ein gigantisches Netzwerk miteinander verbundener Nervenzellen – von unserer Geburt an sind es bereits etwa 100 Milliarden Neuronen. Diese unvorstellbare Menge verändert sich im Laufe unseres Lebens praktisch kaum. Was sich jedoch verändert, sind die Verbindungen. Und genau darauf kommt es an. Denn nicht die Gehirnzellen selbst, sondern die Verbindungen zwischen ihnen bestimmen unser Merkvermögen.

Wie arbeitet unser Gehirn?

Anfangs arbeiten beide Gehirnhälften noch mehr oder weniger synchron – deshalb sind uns unsere Kinder beim Memory-Spiel meist überlegen. Im Laufe der Zeit spezialisiert sich die linke Hemisphäre dann primär auf das logische, verbale und rationale Denken, während die rechte eher musische, intuitive und emotionale Anforderungen verarbeitet. Dies ist zwar sehr vereinfacht dargestellt, doch im Grunde kann man sagen, dass jeder Gehirnbereich sich für ein Fachgebiet spezialisiert hat. Erst das Zusammenspiel aller Gehirnzellen macht unser intelligentes Denken aus.

Was passiert, wenn wir uns einfach nicht mehr an etwas erinnern können?

In diesem Moment weiss der eine Bereich nicht mehr, was der andere tut. Wir verknüpfen nicht mehr – und schon hapert's mit den Synapsen. Dabei möchte unser Gehirn nichts lieber tun als verknüpfen und pausenlos Informationen verarbeiten. Es kann nicht NICHT lernen! Alles, was wir wahrnehmen, wird mit vorhandenen Informationen abgeglichen und bei Bedarf gespeichert. Lernen liegt also in unserer Natur.

Doch was können wir konkret tun, um uns Dinge besser zu merken?

Sehr effektiv und erfolgversprechend ist die klassische Mnemotechnik, die bekannteste aller Merkmethode (siehe unten rechts). Sie stammt aus dem Altgriechischen und leitet sich ab von «Mneme» (Gedächtnis, Erinnerung) und «Techne» (Technik, Kunst). Zur Mnemotechnik gehören neben Merkhilfen auch komplexe Systeme, mit denen man z.B. Tausende von Vokabeln, vielstellige Zahlen, unzählige Namen oder auch Stichworte für Vorträge mühelos behalten kann. Kurz: Wir müssen alles tun, um die erwähnten Verbindungen anzuregen: also Beziehungen herstellen, Eselsbrücken bauen, Begriffe mit Bildern verknüpfen, Erfahrungen und Lernprozesse durchmachen – all dies bewirkt, dass sich die Synapsen am Ende der Neuronen verstärken und wir uns an Dinge erinnern oder sie uns merken können.

Kann man Lernen und damit die Bildung des Gehirns zum Beispiel bei Kleinkindern auch versäumen?

Nach der Geburt ist das Gehirn trotz seiner beachtlichen Grösse und des vollständigen Vorhandenseins aller Nervenzellen noch sehr unfertig. Der Mensch braucht andere Menschen, um zu lernen. Je kompetenter die Bezugspersonen sind, desto mehr Input bekommt das kleine Gehirn. Es wird «geprägt», um später voll funktionsfähig zu sein. Lernen im Babyalter ist nicht Lernen aus einem Buch, sondern Anregung, Hinwendung und das Ermöglichen von Erfahrungen. Werden diese nicht gegeben, dann ist noch nicht alles verloren. Kleine Menschen können das später nachholen, aber es braucht Zeit und ist aufwendiger. Wenn Sie also Kinder haben, dann ermöglichen Sie ihnen möglichst vielfältige Erfahrungen. Gerade kleine Kinder sind richtiggehend lernhungrig. Lassen Sie sich am besten davon anstecken!

Eltern sollen sich also ein Beispiel an ihren Kindern nehmen?

Sicher! Schon kleine Kinder sind wahre Lernmaschinen, Informationsstaubsauger und Motivationskünstler. Wie Schwämme saugen sie alles in sich hinein, was sich an Eindrücken und Reizen in ihrer Umgebung findet, und das mit einer unbändigen Neugier und Begeisterungsfähigkeit, die kaum Grenzen und fast keinen Frust kennt. Haben Sie einmal ein kleines Kind beim Laufenlernen beobachtet? Hunderte Male fällt es hin. Doch auch wenn es wehtut und das Kind weint, lässt es sich auf keinen Fall demotivieren, sondern es probiert unermüdlich weiter, bis es wirklich laufen kann und ihm das Gehen keine Mühe mehr bereitet. Dieses Verhalten können wir Erwachsenen ruhig abgucken: Auch im späteren Leben gibt es immer wieder (Lern-)Situationen, in denen wir sinngemäss hinfallen und die ein Aufstehen nötig machen. Gemeinsam in der Familie können wir dies probieren und uns gegenseitig immer wieder daran erinnern, dass Lernen ein lebenslanger Prozess ist.

Muss lernen immer zuerst etwas schmerzen?

Nein. Im Gegenteil. Lernen und Gehirn-jogging kann so viel Freude machen! Zu den schönsten Erlebnissen meiner Kindheit gehörten die gemeinsamen Rätsel und Kniffelspiele in der Familie. Wie

Die Mnemotechnik

- Bedient sich unserer bildhaften Vorstellungskraft
- Verwendet bestimmte imaginäre oder tatsächliche Orte
- Bezieht Emotionen mit ein und kleidet schwierige Sachverhalte in eine Geschichte
- Eine Variante der Mnemotechnik ist die Loci-Methode, eine Assoziationstechnik, die schon in der Antike angewandt wurde. Warum finden Sie Ihre Post zuhause? Logisch – weil Sie wissen, wo der Briefkasten ist. Genauso können Sie auch Ihr Gedächtnis organisieren. Greifen Sie einfach auf einen virtuellen Briefkasten in Ihrem Kopf zu und schon können Sie gespeicherte Informationen im entscheidenden Moment abrufen.

Es gibt noch viele weitere Merkmethode und Methoden, das eigene Gedächtnis zu trainieren. Das Ziel ist immer ein hellwacher Kopf, der uns privat, in der Schule und beruflich weiter bringt. Quelle: www.unvergesslich.de

Rätselnüsse für die ganze Familie

Gedächtnisexperte Markus Hofmann hat eine Auswahl von Spielen und Rätseln für clevere Familien zusammengestellt, die den Kopf wach halten, beide Gehirnhälften ansprechen und obendrein richtig Spass machen. Probieren Sie's aus!

brannten wir Kinder darauf, mit den Eltern und Grosseltern in den Ferien lange aufzubleiben, um zu raten und zu rätseln. Wie viel Gemeinschaft und Familiengefühl entstand dadurch! Die geselligen Abende liessen uns Kinder, Eltern und Grosseltern neu erleben. Wie staunte ich einmal, als mein Grossvater schneller war als ich, und wie stolz war ich, als ich meiner Mutter genau erklären konnte, wie ich auf eine Lösung gekommen war. Natürlich lachten wir, wenn die «Grossen» untereinander in Konkurrenz traten und dann am Schluss einer von den «Kleinen» mit dem Gewinn abzog. So lernten wir ganz spielerisch – einerseits war das eine Herausforderung und andererseits das pure Vergnügen!

Diese Erfahrungen haben Sie auch in Ihr Buch «Familie in Hochform» hineingezaubert.

Genau: In meinem Buch habe ich Gedächtnisübungen für die ganze Familie – von 0 bis 99 Jahre – zusammengetragen. Rätsel, die man alleine und gemeinsam lösen kann. Mit Erklärungen, Hintergründen und viel Humor. Ein Buch zum Lachen, zur Unterhaltung und zum Lernen. Ein Buch mit Spielen, Übungen und Kniffel-eien, wie ich sie als Kind so geliebt habe und heute noch liebe, verknüpft mit dem Know-how, das ich als Gedächtnistrainer habe, und gespickt mit meinem Wissen rund um Gehirn und Lernen. Letzteres so unauffällig und nebenbei, dass Sie dieses Lernen gar nicht spüren.

Wer jetzt so richtig Lust auf Rätseln, Spielen und Gedächtnistraining bekommen hat, findet noch viel mehr davon im Buch «Familie in Hochform» von Markus Hofmann:

Bücher direkt bestellen über www.swissfamily.ch

«**Familie in Hochform**», Gedächtnistraining für alle von 0 bis 99, inklusive zahlreicher Merkspiele, Ueberreuter, Fr. 33.90, ISBN 978-3-8000-7479-2

«**Hirn in Hochform**», So funktioniert Ihr Gehirn. Ueberreuter, Fr. 33.90, ISBN 978-3-8000-7391-7



1. Züigig denken!

Drei Züge fahren in jeweils verschieden lange Tunnels ein.
Zug A fährt mit 85 km/h in einen 1 Kilometer langen Tunnel.
Zug B fährt mit 170 km/h in einen 2 Kilometer langen Tunnel.
Zug C fährt mit 260 km/h in einen 3 Kilometer langen Tunnel.

Welcher Zug fährt als erster aus seinem Tunnel heraus?



3. Katzenbeine, Kind und Kegel

Es gibt einen Bus mit 7 Kindern.
Jedes Kind hat 7 Rucksäcke.
In jedem Rucksack sind 7 grosse Katzen.
Jede grosse Katze hat 7 kleine Katzen.
Jede Katze hat 4 Beine.

Wie viele Beine befinden sich insgesamt im Bus?



2. Äpfel und Birnen

Zwei Äpfel wiegen so viel wie drei Birnen.
Eine Birne wiegt so viel wie vier Pflaumen.

Wie viele Pflaumen braucht man, um einen Apfel aufzuwiegen?

4. Stadt, Land, Fluss

Das ist ein unglaublich lustiges Spiel, bei dem es darum geht, gleichzeitig schnell nachzudenken, etwas zu wissen und pfiffige Ideen zu haben. Das Spiel kann mit beliebig vielen Personen gespielt werden, jede braucht einen Zettel, auf den eine Tabelle gemalt wird. Reihum ist jeder einmal dran, leise das ABC aufzusagen. Wenn ein anderer Mitspieler «Stopp» ruft, ist der Buchstabe dran, bei dem der Zählende in diesem Moment war. Und nun müssen alle Mitspieler – jeder so schnell wie möglich! – eine Stadt, ein Land, einen Fluss etc. finden und in die Tabelle eintragen, die mit dem jeweiligen Buchstaben beginnt. Wer zuerst fertig ist, ruft «Stopp» oder «fertig», und auch die anderen müssen in diesem



Moment aufhören. Für jede richtige Lösung, die auch ein anderer Mitspieler gefunden hat, gibt es einen Punkt, wer eine Lösung gefunden hat, auf die kein anderer Mitspieler kam, der bekommt zwei Punkte. Gewonnen hat, wer nach einer Runde die meisten Punkte hat.