

## Mehr tun für das Gehirn

Geistige Fitness steht ganz oben auf der Wunschliste. Konzentrationsfähigkeit, gutes Gedächtnis und mentale Ausdauer wollen wir optimal nutzen und möglichst bis ins hohe Alter erhalten können. Nach den Ergebnissen von repräsentativen Befragungen ist für viele die geistige Leistungsfähigkeit mindestens ebenso wichtig wie die körperliche Gesundheit.

Beim Wunsch allein muss es nicht bleiben. Für die Stärkung und den Erhalt der Hirnleistung gibt es heutzutage sehr wirksame Maßnahmen der Eigeninitiative. Wenn diese Möglichkeiten noch immer viel zu wenig genutzt werden, gibt es zwei wichtige Gründe dafür: fehlerhafte Selbsteinschätzung und mangelnde Kenntnis der objektiven Chancen.

### Eigene Leistungsfähigkeit oft falsch eingeschätzt

Eine subjektive Fehleinschätzung verhindert oftmals der Eigeninitiative für mehr Hirnleistung im Wege. Das ist der Dunning-Kruger-Effekt, benannt nach den Sozialpädagogen David Dunning und Justin Kruger. Er besagt, dass wenig kompetente Menschen sich im Vergleich zu anderen für überdurchschnittlich fähig halten. Wegen dieser sogenannten "illusorischen Überlegenheit" kommen viele garnicht auf die Idee, etwas für ihre geistige Fitness zu tun. Diese Personen halten ihre geistige Kompetenz für relativ hoch, obwohl sie tatsächlich steigerbar wäre.

### Ist Hirnleistung wirklich trainierbar?

Eine zweite Barriere stellt der immer noch vorhandene Mythos dar, Intelligenz sei nicht veränderbar. Tatsächlich ist man in den Anfän-

gen der Intelligenzpsychologie davon ausgegangen, das Intelligenzniveau sei nicht trainierbar. Wenn nicht Erkrankungen oder sonstige Schädigungen eintreten, wäre der Verlauf der Intelligenz unveränderbar vorgegeben. Diese würde sich bis auf das individuelle Höchstniveau in der späten Jugend zunehmen, und dann ab einem Alter von 25 Jahren wieder allmählich sinken. Anstiege im bei Erwachsenen oder gar bei Senioren wären demnach ausgeschlossen. Inzwischen haben viele Studien diese Auffassung widerlegt. Selbst der IQ von Senioren kann in wenigen Wochen deutlich gesteigert werden. Dabei sinkt das Demenzrisiko. Es lässt sich also etwas tun, bis ins hohe Alter.

### Die Suche nach geeigneten Maßnahmen

Auch wer bereit ist, ernsthaft etwas für sein Gehirn zu tun, steht vor einer garnicht so leichten Aufgabe. Welche Maßnahmen sind besonders geeignet? Trotz (oder vielleicht sogar wegen) der inzwischen sehr breiten gefächerten Angebote fällt die Wahl schwer.

Wenn das Training Wirkung haben soll, muss es eine Herausforderung für das Gehirn darstellen. Das heißt aber nicht, dass es besonders schwierige oder knifflige Übungen sein müssen. Aufgaben, die nur von den ganz Schlaunen gelöst werden können, oder gar spezielles Vorwissen erfordern, sind nicht geeignet. Überforderung stärkt das Gehirn, sondern schadet sogar. Es darf kein Stress entstehen.

### Keine Angst vor einfachen Übungen

Andererseits ist es kein wirkungsvolles Training, wenn es spielerisch ohne jede Anstrengung abläuft. Dennoch sind es oft ganz einfache Übungen, die viel Wirkung zeigen. Die entscheidende Herausforderung lautet: „So schnell wie möglich“. Probieren Sie es aus!

Suchen Sie in diesem Artikel, wie oft die Buchstaben-Kombination „te“ vorkommt. Sicherlich nicht schwer, fordert aber Ihre volle Aufmerksamkeit und macht das Gehirn so richtig wach.

