



## Workshop

WS 15 und 21

**Brainwalking auf dem Ideen-Trimmpfad**

Michael Luther

### Einstieg:

„Bewegt ÄLTER werden“ ist ein Motto, das für den Körper genauso gilt wie für den Geist. Schon im Altertum galt „ein gesunder Geist in einem gesunden Körper“ – und die Sportwissenschaft hat auf dem Gebiet der Gesundheitsförderung die gesicherte Erkenntnis gemacht, dass Kopf und Körper sich in der Tat weitreichend beeinflussen. Was also liegt näher im Programm „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“, als Bewegung für Körper UND Kopf anzubieten und nicht nur die körperliche Fitness, sondern auch die mentale Leistungsfähigkeit bis ins Alter hinein zu fördern und zu fordern. Die Zeit ist reif für geistige Fitness – ganz speziell in diesem Jahr 2012, das zum offiziellen EU-Jahr des aktiven Alterns ausgerufen wurde.

### Gehirnleistung für alle

Um sein Gehirn zu trainieren, gibt es eine ganze Reihe mentaler Fitness-Trends: Train your brain heißt die Devise – durch Angebote wie Gehirnjogging, BrainGym® und Brainwalking soll der Motor für Ideen, Kreativität, Lern- und Lösungskompetenz fit gehalten und auf ein optimales Aktivationsniveau gebracht werden. Schon 1987 stellte der renommierte Sportmediziner Hollmann fest: „Das Gehirn lässt sich, funktionell gesehen, gut mit einem Muskel vergleichen; mit dem Effekt: „Es passt sich an, in beide Richtungen“:

- Einerseits kann es durch Nichtbeanspruchung, Monotonie und Vernachlässigung abbauen und in seiner Leistung nachlassen.
- Andererseits kann es durch Training und gezielte wachstumsfördernde Reizsetzung stimuliert und gestärkt werden!“

Untersuchungen haben gezeigt, dass regelmäßiges Gehirntraining zu einer nachweisbar höheren geistigen Leistungsfähigkeit führt. Neuroplastizität heißt das Zauberwort und besagt, dass entgegen früherer Ansicht das Gehirn bis ins hohe Alter hinein nicht nur neue Verbindungen knüpfen, sondern sogar neue Nervenzellen pro-

duzieren kann. Entsprechendes Training bzw. Reizsetzung vorausgesetzt, wie schon bei der LSB-Fachtagung 2010 der Sportwissenschaftler Allmer anmerkte. Und das wirkt sich positiv auf eine Vielzahl mentaler Fähigkeiten aus: angefangen von der Lern- und Merkfähigkeit, über Lösungskompetenz, Kombinations-/Koordinationsfähigkeit und geistige Flexibilität, bis hin zu Merkmalen wie Ideenreichtum und Ideenflüssigkeit, Phantasie, Originalität und Kreativität. Fähigkeiten, die gerade im Alter besonderer Aufmerksamkeit und Förderung bedürfen.

### **Fitnessparcours für das Gehirn – Zeit für geistige Sprünge**

Eine entscheidende mentale Qualität, wenn es um neue Ideen, Lösungen, wirkungsvolle Informationsaufnahme- und -verarbeitung geht, ist Kreative Kompetenz & Fitness. Bekannt seit den 1950er Jahren hat die Forschung auf diesem Gebiet gerade in jüngster Zeit durch die Einbindung aktueller Felder, wie z.B. Psychophysiologie, Bewegungs-Neurowissenschaft und Kreativitätspädagogik spannende Erkenntnisse gewonnen – und anregende Programme und Mitmachangebote entwickelt. Zeitgemäße Stimuli für das Gehirn, um Farbe in die grauen Zellen zu bringen und sich vom Gehirn-Besitzer zum Gehirn-Benutzer zu entwickeln.

Ein innovatives Mentaltrainings-Angebot ist Deutschlands 1. Ideen-TrimmPfad, der als Fest-Installation im April 2012 seine Türen öffnete. Dieser Fitnessparcours für das Gehirn umfasst 15 Stationen, die die grauen Zellen gründlich auf Touren bringen. Körperliche Voraussetzungen braucht es dafür nicht, weswegen sich der Parcours auch für Nicht-Sportler, Freizeit-Denker, Best-Ager und Berufstätige nach der Arbeit anbietet. Gefragt ist die Bereitschaft, den eigenen „Denkmuskel“ zu trainieren. Das kann zu zweit oder in einer kleinen Gruppe geschehen, wobei sich der Pfad für Teilnehmer von 8-88 Jahren eignet und aufgrund seiner Übungsauswahl (und 3 verschiedenen Schwierigkeitsstufen je Station) ganz besonders für die Zielgruppe „Ältere“ anbietet.

Neu ist auch, dass der Parcours weit über das Angebot bisheriger Gedächtnisprogramme hinausgeht, die nur einen kleinen Bereich der mentalen Fitness ausmachen.



Die spannende und abwechslungsreiche Mischung aus Denksportanforderungen, Gedächtnisübungen, kreativen Lösungsherausforderungen und komplexen BrainTeasern macht Spaß und fordert die mentale Leistungsfähigkeit von Alt und Jung umfassend.

Dieses innovative Konzept hat auch die Jury des bundesweiten Wettbewerbs „Deutschland – Land der Ideen“ überzeugt. Und so wurde der 1. Ideen-TrimmPfad Deutschlands offiziell als einer der „365 Orte im Land der Ideen“ 2012 in der Kategorie „Gesellschaft“ ausgezeichnet, die einen nachhaltigen Beitrag zur Zukunftsfähigkeit Deutschlands leisten.

Beispiele für Stationen und Aufgaben, die ausgewählte Denkfertigkeiten nach dem Kreative Fitness-Konzept® gezielt aktivieren, sind:

- Denksportaufgaben und Gehirnakrobatik
- Lösungs- und Gestaltungsaufgaben
- Wahrnehmung und Sinnesschulung
- Phantasie und Vorstellungsvermögen
- Querdenken und Experimentierfreude
- Originalität, Ideenreichtum, Ideenfluss
- Gestaltungs- und Ideationsübungen
- persönliche Komfortzone erweitern und sich (altersunabhängig) über (geistige) Grenzen hinaus bewegen

**DenkAn: Wissenswertes zur mentalen Fitness**

- Das menschliche Gehirn kann bis ins hohe Alter hinein neue Verknüpfungen bilden (Neuroplastizität), die alten stabilisieren (Neuromodulation) und neue Nervenzellen und Synapsen bilden (Neurogenese) – entsprechende Reizsetzung vorausgesetzt.
- Schon eine 30-minütige Reizsetzung täglich durch ein entsprechendes mentales Training hält das Gehirn auf Trab, beugt Alterungserscheinungen vor und schafft eine nachhaltige Funktionsreserve für Alltag und Beruf.
- Ein ganzheitliches Gehirntraining umfasst mehr als nur Merkfähigkeit und Gedächtnisleistung (vergangenheitsbezogen); Eigenschaften wie Wahrnehmungsgeschwindigkeit und Multisensorik, geistige Flexibilität, Ideenreichtum und Ideenflüssigkeit, Originalität, Lösungskompetenz und andere (gegenwarts-/zukunftsbezogen) stehen gleichberechtigt nebeneinander und sind wichtige Merkmale in Alltag und Beruf, die speziell zu fördern sind.
- Ein moderates Ausdauertraining in Verbindung mit geistigem Fitnessstraining reduziert nachweislich den Verlust von Gehirngewebe und verbessert sowohl Wahrnehmungs-, wie auch Entscheidungsprozesse.

**Mit Brainwalking Farbe in die grauen Zellen bringen (Methodik/Medien)**

Weil aber nicht jeder Verein sich gleich einen eigenen Ideen-Trimmpfad bauen kann, gibt es ein kompatibles Programm dazu: Brainwalking – „Ideen- und Kreative-Fitness 2 go“ sozusagen. Das Programm umfasst eine Reihe ausgewählter Musterstationen, die sich vorzüglich für den Indoor-Einsatz in Programm- und Kursangeboten für Ältere eignen und mit etwas Phantasie und wenig Aufwand in jeder Halle oder jedem Seminarraum installieren lassen. Nachfolgend finden sich 6 Beispielsstationen, die sehr gut im Rahmen eines Bewegungs- oder Gesundheitsangebots eingesetzt oder mit anderen Übungsteilen kombiniert werden können:

**1. Schlagfertig**

- Stationsziel: Ideenfluss und Schlagfertigkeit anregen
- Charakter: Gehirnakrobatik
- Material: ---
- Beispielaufgabe: „Paarweise zusammuntun (A + B). A gibt B 3 Stichworte, die nichts miteinander zu tun haben (wie z.B. Kaiser Wilhelm, Schlagsahne, Mondrakete). B legt sofort los und verbindet die Begriffe zu einer 1-minütigen, phantasievollen Geschichte“
- Gefragt hier: Fähigkeit, gegebene Impulse schnell zu erkennen und zu verbinden bzw. darauf zu reagieren.



## 2. Knifflig

- Stationsziel: Mehrdeutigkeiten erkennen
- Charakter: Knobelaufgabe
- Material: 6 große „Streichhölzer“ (wie z.B. Gymnastikstäbe)
- Beispielsaufgabe: „Bildet mit nur 6 Streichhölzern genau 4 gleichgroße und gleichseitige Dreiecke, wobei alle Streichhölzer ganz bleiben müssen und sich nicht überkreuzen dürfen.“
- Gefragt hier: Helle Köpfe, die auch mal unorthodox, abseits des Weges, über den Tellerrand hinausdenken können

## 3. Denkwerker

- Stationsziel: Experimentierfreude entwickeln
- Charakter: BrainGym®-Übung
- Material: ---
- Beispielsaufgabe: „Formt als Gruppe mit Euren Körpern ein Wort, wobei jedes Gruppenmitglied einen Buchstaben darstellt.“
- Gefragt hier: Auch mal die eigene „Komfortzone“ überschreiten und sich auf Ungewöhnliche Handlungen einlassen.

## 4. Sinnvoll

- Stationsziel: Sinne schärfen
- Charakter: Wahrnehmungsschulung
- Material: Augenbinden

- Beispielsaufgabe: „A steht hinter B und „schreibt“ mit einem Finger ein einfaches (!) Wort (wie: Auto, Haus, Baum, ...) langsam auf den Rücken von A, der es erkennen soll. Danach wechseln“
- Gefragt hier: Den oft vernachlässigten Sinnessystemen mehr Aufmerksamkeit schenken

## 5. Inthronisation

- Stationsziel: Einfallsreichtum anregen
- Charakter: Imaginationsaufgabe
- Material: Poolnudeln, Tennisbälle, weiteres Material
- Beispielsaufgabe: „Baut in 3 Minuten aus Euren Körpern, den bereitliegenden Poolnudeln, Tennisbällen und/oder anderem bereitgestellten Material einen majestätischen Thron, den ihr den anderen mit einer feierlichen Thronrede vorstellt.“
- Gefragt hier: Lust, Neues auszuprobieren und auch, existierende Komponenten (Materialien) neu zu nutzen und kombinieren.

## 6. DenkAn

- Stationsziel: Denkhorizonte erweitern
- Charakter: Knobelaufgabe
- Material: Baumersatz (z.B. Frisbeescheiben), 1 langes Seil
- Beispielsaufgabe: „10 Bäume sollen in einem Park so arrangiert werden, dass sich auf 5 Geraden jeweils 4 Bäume befinden.“
- Gefragt hier: Bereitschaft und Ausdauer, verschiedene Lösungswege ausprobieren



## Resümee

Alle Übungen können als eigenständiges Kursangebot durchgeführt werden oder, mit einer moderaten körperlichen Bewegung ergänzt, auch in andere Programme miteinfließen. Das bietet Anreize insbesondere für die Generation 50+, über die körperliche Fitness hinaus Lust an einer umfassenden Schulung psycho-physischer Fähigkeiten zu bekommen. Für Vereine schafft es neue Angebote für eine hochaktuelle und wachsende Zielgruppe.

In Vorbereitung ist derzeit auch eine mobile Variante, bei der aus einem Koffer, „out of the box“, heraus 10 Stationen nach dem Kreative Fitness-Konzept aufgebaut werden und in Training, Kurs-Programm oder Tagesevent zum Einsatz kommen können. Perfekt, um eigene Maßnahmen und Programme gehirngerecht aufzupeppen und Ideenpotenziale mit Pfiff zu aktivieren.

Allen, die Vorstellung bekommen möchten, welcher Art die Herausforderungen sind, sei das Buch „Königsweg Kreativität“ empfohlen, das als Vorlage diente und eine Schatzkiste voller Anregungen für Einzelpersonen und Gruppen darstellt, ihr Gehirn auf Trab zu bringen.

Anfragen für weitere Parcours und DenkAn-Tage sind hochwillkommen!

## Informationen

Ideen-Trimmpfad: Der festinstallierte Ideen-Trimmpfad steht in Leverkusen, auf der Anlage des TSV Bayer 04 Leverkusen. Die Kontaktadresse für Rückfragen und Anmeldungen: Tel. 0241 868 00-26

Ein weiterer Ideen-Trimmpfad steht in Herne auf der Anlage des TV Wanne 1858. Die Kontaktadresse für Rückfragen und Anmeldungen: Tel. 02325 794 310

Informationen zum Ideen-Trimmpfad-Konzept, zum Brainwalking-Programm und zur mobilen Kreative Fitness-Variante: Michael Luther: Info@ideentrimmpfad.de

## Literaturhinweise

Luther/Gründonner: Königsweg Kreativität. Paderborn 2000. ISBN 3-87387-379-6

Suter/Katz/Ruben: Keep your brain alive: 83 Neurobic exercises ... . 1999 ISBN 0761110526

Geistig fit: Zeitschrift der Gesellschaft für Gehirntraining e.V., Ausgabe 2. 2012.