

Kopfball

mb) Nun doch eine neue Sportart?

Nicht immer sind es die „Kopflastigen“ Themen, die mich umtreiben.

Wie wichtig ein stetes Trainieren von Fähigkeiten ist, zeigen oft nur kleine Ereignisse, die unsere Konzentration und damit auch das gedankliche Speichern stören können.

Dabei kommt mir eine eigentlich längst vergessene Begebenheit wieder in den Sinn.



Für einen Bericht benötigte ich das Foto einer bestimmten Skulptur, von der ich wusste, dass sie sich an einem kurzen Verbindungsweg zwischen zwei Burganlagen in einer nahe gelegenen Stadt befand. Die Stadt selbst war mir nicht ganz unbekannt, aber meistens nur von den Randgebieten her. Einige Straßennamen, zumindest die

der Hauptstraßen, waren mir geläufig, sodass ich nach gründlichem Studium des Internetstadtplanes für meine Autofahrt dorthin nur einen groben Innenstadtausschnitt mit Burganlage und umgebendem Park benötigte. Nach einigem Suchen und Kreuz- und-Querfahren hatte ich endlich einen geeigneten Parkplatz gefunden.

Direkt auf der anderen Straßenseite gelangte ich in den Park und konnte bei herrlichem Sommerwetter die Parkanlage genießen.

Mit vielen Fotos in der Kamera ging es wieder zum Auto zurück. Nun, der Schreck hielt sich in Grenzen, als ich mein Auto nicht sah.

Während meiner anschließenden Autosuche stellte ich Erstaunliches fest.

Was war vorher geschehn?

Bei meiner Fahrt kreuz und quer durch die teilweise engen Straßen mit alten Fachwerkhäusern und einer gleichzeitigen Suche nach einem Parkplatz konnte ich gut die gebotene 30 km Geschwindigkeitsbegrenzung einhalten. Rechts ab, wieder rechts ab und sah dann im Rückspiegel, dass mich nach kurzer Zeit freundlicherweise die Ordnungshüter bei meiner Suche „begleiteten“. Was soll's, das ist normal und ich fuhr

weiter. Wieder rechts ab, dann links. Inzwischen wurde mir der „Begleitschutz“ nicht mehr angenehm. Ich entdeckte plötzlich eine Parklücke, fuhr links in eine Hauseinfahrt, wendete zügig und fuhr dann „ohne Begleitschutz“ in meine anvisierte Parklücke.

Genau diese Straßenecke, an der der „Begleitschutz“ begonnen hatte, mich zu stören, war bei meiner zuvor gemachten gedanklichen Rückverfolgung der Hinfahrt ausgeblendet. So blieb mir nichts anderes übrig, als die Strecke zu Fuß abzulaufen. Das waren dann 15 Minuten mit erneuten schönen Fotos, bis ich wieder im Auto saß.

Diese Alltagssituation zeigte mir deutlich, wie wichtig es ist, auch die Bereiche z.B. der Konzentration und Wahrnehmung und deren richtiges Speichern zu trainieren. Ablenkungen können jederzeit eintreten, wie bei mir.

Noch einmal mehr wurde mir die Bedeutung des Trainierens bei einer gestrigen Veranstaltung deutlich. In der anschließenden Diskussion, Thema war ‚die neuen digitalen Erleichterungen im Alltag‘, kam die Frage auf, „welchen Einfluss das ausschließliche Nutzen eines Navigationsgerätes im Fahrzeug auf die langfristige kognitive Leistung des Menschen habe“. Die Antwort des Wissenschaftlers hierauf erstaunte viele Zuhörer doch erheblich.

Er berichtete, dass in einer Vergleichsgruppe von Taxifahrern, bei denen man allein schon vom Beruf her ein eher gutes Orientierungs- und Speicherungsvermögen vorfindet, die Gruppe ohne Navinutzung ein besseres Resultat in den Gehirnaktiven Leistungen zeigten, als diejenigen, die sich seit Jahren nur mit dem Gebrauch des Navigerätes ans Steuer setzen. Ohne Zweifel, ein Navigationsgerät ist ein nicht abzulehnendes Hilfsmittel beim Autofahren. Jedoch darf auch dessen Einsatz aus einem anderen Blickwinkel betrachtet werden.

Inzwischen hat jeder von uns – hoffe ich wenigstens? – eine geeignete Methode zur

körperlichen Fitness bis in späte Lebensjahre gefunden. Aber wie steht es um unseren Geist? Die Arzneimittelfirma Dr. Willmar Schwabe bietet einen aufschlussreichen **Test zur Gehirnleistung** und Übungen zur Arbeitsspeicherkapazität des Gehirns über mental-aktiv an (*allerdings auch mit deren Werbung, die für uns nicht relevant ist*). Ohne sich registrieren zu müssen, kann hier die mentale Fitness in Online-Übungen und in Downloads gestärkt werden.

Am besten sofort beginnen!

Margret Budde