

Übungen für die grauen Zellen

Erstes Werdauer Brainwalking im Stadtpark – Mentaltrainer gibt Teilnehmerinnen Tipps – Treffen einmal im Monat

VON ANDREAS WOHLAND

Werdau. Der eine oder andere Spaziergänger, der am Mittwochnachmittag die ersten wärmenden Sonnenstrahlen zu einem Abstecher in den Stadtpark genutzt hat, schaute schon etwas verdutzt. Mitten auf der Wiese stand dort eine Hand voll Leute, deren Bewegungen an Pantomime erinnerten. Was jedoch Außenstehende vielleicht zu einem Schmunzeln verleitet, war für die fünf Frauen eine ernsthafte Sache. Unter Anleitung des Zwickauer Mentaltrainers Gerd Ritter (54) nahmen sie am ersten Werdauer Brainwalking teil.

„Eine gleichartige Veranstaltung führe ich bereits seit Anfang vergangenen Jahres in Zwickau durch. Anliegen ist es, durch verschiedene Übungen die grauen Zellen zu aktivieren – und zwar immer in Verbindung mit körperlicher Bewegung“, erklärte er. Ritter bezeichnete das Ganze als eine Art mentaler Trimm-dich-Pfad. Dabei stehen Aufgaben zum Aktivieren des Gedächtnisses und der Sinne ebenso auf dem Programm wie Entspannungsübungen. Kein hastiger, kräftezehrender Gehirnsprint, sondern eher ein lockerer Waldlauf, angereichert mit zahlreichen wohl dosierten Denksätzen.

„Es ist erwiesen, dass sich die geistige Leistungsfähigkeit durch Bewegung steigern lässt. Das macht letztendlich auch den Unterschied zu einschlägigen Computerspielen aus, bei denen man lediglich zuhause sitzt und Aufgaben löst“, erklärte



Beim ersten Brainwalking im Werdauer Stadtpark gab Gerd Ritter den Teilnehmern Tipps, wie man seine grauen Zellen mit mehr Bewegung auf Trab bringen kann.

—FOTO: ANDREAS WOHLAND

Ritter. Besonders wichtig sei die Gruppendynamik. Davon konnten sich die Teilnehmerinnen der Erstauflage des Brainwalking im Werdauer Stadtpark selbst überzeugen. Bei Aufgaben, die etwa lauteten, aus den Buchstaben des Wortes Werdau neue sinnvolle Worte zu bilden, ergänzten sich die Frauen gegenseitig. Auf diese Weise brachten sie es im Handumdrehen auf gut zwei Dutzend Wörter.

Darüber hinaus mussten sie sich

zusätzlich noch Koordinierungs- und Konzentrationsübungen stellen. Beispielsweise mit der rechten Hand die Nase und mit der linken Hand das rechte Ohr anfassen. Anschließend die linke Hand an die Nasenspitze und die rechte Hand ans linke Ohr führen. Und das danach alles im schnellen Wechsel.

Besonders beeindruckend war der Erfolg einer anderen Übung. Vor ihrem geistigen Auge mussten die Frauen verschiedenfarbige Osterei-

er an unterschiedlichen Plätzen verstecken – im Briefkasten, einer Tasche oder einem Hausschuh. Selbst nach längerer Zeit wussten sie noch genau, welche Farbe an welcher Stelle zu finden war.

SERVICE

Die Brainwalking-Veranstaltungen in Werdau finden immer am ersten Mittwoch des Monats statt. Treffpunkt ist um 16.30 Uhr am Eingang zum Stadtpark, Eingang Parkstraße.

„Ich will mich geistig fit halten“

Petra Bauer gehörte zu den Teilnehmerinnen am ersten Werdauer Brainwalking im Stadtpark. Andreas Wohland sprach mit der 58-jährigen Beiersdorferin über ihre Beweggründe.

Freie Presse: Was hat Sie veranlasst, bei dieser nicht alltäglichen Sache mitzumachen?

Petra Bauer: Einerseits klingt es interessant. Auf der anderen Seite ist es kein Geheimnis, dass mit zunehmendem Alter das Gedächtnis nachlässt. Es sind manchmal nur die kleinen Dinge im Alltag, an denen man das merkt. Ich will auf alle Fälle noch etwas mehr dafür tun, mich weiter geistig fit zu halten.



—FOTO: ANDREAS WOHLAND

Freie Presse: Das heißt, Sie trainieren ihr Gehirn auch noch auf andere Weise?

Bauer: Ja, zum Beispiel indem ich Kreuzworträtsel löse. Außerdem sehe ich mir im Fernsehen gern „Wer wird Millionär“ an und rate mit. Dabei habe ich eine ganz gute Erfolgsquote. Mitmachen würde ich bei der Sendung aber trotzdem nicht, weil es was ganz anderes ist, die Fragen daheim vor dem Fernseher zu beantworten, als in einem Studio.

Freie Presse: Hat bei Ihnen das erste Brainwalking schon gewirkt?

Bauer: Ich war erstaunt, wie gut das Kurzzeitgedächtnis bei richtiger Anleitung funktioniert. Das hat mir persönlich insbesondere die Aufgabe mit den versteckten Ostereiern gezeigt. Ich werde wohl auch in Zukunft regelmäßig an den Treffen teilnehmen.