

Bewegung hält die Neuronen in Schwung und fördert die Kommunikation

Bewegung ist nötig, tut gut und macht Spaß. Sie dient dem Denken ebenso wie der Kommunikation. Ein Leben lang!

Wir brauchen unsere fitten Neuronen für die täglichen Anpassungsleistungen: Wir selbst verändern uns und unsere Umwelt desgleichen.

Am nettesten und nachhaltigsten klappt das mit Anderen zusammen. Die länger werdende Lebensdauer verlangt gerade zu danach Kommunikation zu üben¹, u.a. um dem krankmachenden Übel der Vereinsamung entgegen zu wirken.

Geübte und variantenreiche Motorik kann die Aktivität der Neuronen bis ans Lebensende verbessern. In Verbindung mit Gedächtnisaufgaben können nachlassende Hirnfunktionen kompensiert werden. Zum lebenslangen Üben braucht es allerdings sowohl Motivation als auch „sozialen Kitt“.

Unsere Methode ist deshalb u.a. die Kommunikationsförderung, der gegenseitige Austausch mit anderen Menschen. Bewegungsspiele, die Atem-, Kommunikations-, Funktions- und vor allem Wahrnehmungs- und Gedächtnisübungen beinhalten sind ein Mittel – unser Mittel. Auf das Zusammenspiel von Kopf- und Körperarbeit legen wir besonderen Wert.

Lernen macht Vergnügen. Mit Vergnügen lernt es sich leichter.

»Use it, or lose it« lautet das Motto fürs gesunde lange Leben. Damit auf die Denkfähigkeiten immer Verlass ist, benötigen Denk- und Bewegungsapparat stetiges Training. Denken ist anstrengend, überlebensnotwendig und macht sogar Spaß. Voraussetzung sind Reize und Anreize dazu. Das gilt für gesunde wie kranke, für junge wie alte Menschen.

Ältere reduzieren sich allzu oft auf einsames Kreuzworträtsel lösen, evtl. noch Denksportaufgaben oder Spiele am PC. Das ist gut, genügt aber nicht.

Menschen sind soziale Wesen. Sie profitieren von der Gemeinschaft und dem damit einhergehenden Gedankenaustausch. Gespräche führen, daraufhin nachdenken und diskutieren verbessert die geistigen Fähigkeiten. Andernfalls verkümmern sie, v.a. bei alters- oder defizitbedingtem Rückzug, oft mit einhergehenden Depressionen. Die Verbindung von Denken und Bewegung senkt sogar das Alzheimer Risiko (Hollmann, W. 2005)

GriBS (**G**edächtnistraining **d**urch und **m**it **B**ewegung und **S**paß) bezieht sich auf fast alle Sinne, die gesamte Motorik und beide Gehirnhälften. Nachweislich intensiviert dies die Hirndurchblutung, regt die Produktion von opioiden Proteinen, BDNF-Molekülen und den Stoffwechsel des Gehirns² an, was zu einer Verbesserung der Lernfähigkeit führt. Das funktioniert bis ans Lebensende. Die Aktivierung des Bewegungsapparats und des Gehirns hebt das körperliche und geistige Wohlbefinden, macht Spaß und (zumindest) vorübergehend glücklich. GriBS vitalisiert rund rum.

Gedächtnis kommt von DENKEN. Das ist die Fähigkeit Informationen über Wahrnehmungen, Empfindungen, Assoziationen und Erfahrungen, Lerninhalte bzw. Wissen abrufbar zu speichern, um alles bei Bedarf durch Erinnern präsent zu machen, evtl. anders zu betrachten und zu bewerten, erneut zu speichern und/oder um Gelerntes zu verknüpfen und/oder Neues zu kreieren.

Man kann mit den GriBS-Übungen folgende **vier Ebenen** erreichen:

1. Soziale Ebene: Die Kommunikation- und Interaktionsmöglichkeiten für die aktive Teilnahme am Leben in der Gemeinschaft. Mensch braucht Mensch.

Praktisch: z.B. Üben verbaler und visueller, bzw. non-verbaler Kommunikation durch gemeinsames Planen, Lösen von Aufgaben unter Beteiligung aller Teilnehmer.

1 Anlässe das Haus zu verlassen werden seltener, der Freundeskreis schrumpft, Verpflichtungen und Bindungen nehmen ab.
2 Hollmann, W.; Strüder, H.; Tagaragis, C.: Gehirn und körperliche Aktivität. In: Sportwissenschaft 35(2005) Heft 1, S. 3 – 14

Friederike Ziganek-Soehlke

2. Motorische Ebene: Willkürliche, gezielte Bewegungen, vom Gehirn gesteuert und gespeichert, aber auch Reflexbewegungen. Fein – und Grobmotorik, wie z.B. Gehen³, Schwimmen, Radeln und/oder Ballspiele bringen die Neuronen in Schwung und sorgen für den für die notwendige Sauerstoffzufuhr des Gehirns.

Praktisch: Bewegungs-, Koordinations-, Konditions- und Entspannungsübungen.

3. Affektive Ebene: Der Bereich der Gefühle, wie z.B. Stolz, Zufriedenheit, Freude, Neugierde, etc.

Praktisch: Übungen, die Gefühlsebenen ansprechen – es darf gelacht, gestöhnt, gefragt, zugestimmt und/oder widersprochen werden.

4. Kognitive Ebene: Reflexion und Assoziation ermöglichen Wissen zu erfassen, einzuordnen, anzueignen und zu verändern.

Praktisch: Übungen zum logischen und assoziativen Denken, wie Regeln merken. Anpassungsfähigkeit an die Umgebung, Lernen neuer Inhalte, Lösen von Problemen, Umgang mit Zahlen.

GriBS bearbeitet u.a. folgende Hirnleistungen: Wahrnehmung, Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung, Formulierung, Assoziatives Denken, Kreativität und Denkflexibilität. Alles mündet in eine bessere Lern- und Anpassungsfähigkeit. Auch das Arbeitsgedächtnis⁴ profitiert davon.

Damit das Ganze die Teilnehmenden nicht zu sehr erschöpft (geistige Aktivität kann anstrengender sein als körperliche), sondern Spaß macht, wird die Zielerreichung in motivierende und erfreuliche Übungen „verpackt“.

Eine **Stunde beginnt** mit **körperlichem, geistigen und seelischen „Aufwärmen“**, mit dem Sich-Kennenlernen, Vertraut-machen. Das können Konzentrationsübungen incl. körperlicher Aktivierung sein, z.B. Namensball: Dabei werden Erinnerungsfähigkeit, sowie Raumorientierung und Alltagsbewegungen gefördert. Dem folgen als ruhigere Übungseinheit Überlegen und Kombinieren oft mit zu Hilfenahme von Papier und Bleistift. Bei den Aufgaben wird folgendes geübt: Assoziieren, Ausschließen, Gemeinsamkeiten finden, Zuordnen, logische Aufgaben, Zahlen, usw. Wahrnehmung und Kreativität werden dabei angeregt, was immer ein hohes Unterhaltungspotential bietet. Dieser körperlichen Ruhephase schließt sich ein umfangreiches Bewegungsspiel an, wie z.B. Bewegungslotto. Zur Bearbeitung des „sozialen Kitts“, in Form eines einfachen Bewegungsspiels im **Kreis bildet der**, wie z.B. Schinkenklopfen, bildet immer den **Abschluss**.

Abwechslung während der Kursstunde muss sein: Einzel-, Partner- und Gruppenübungen, häufiger Partnerwechsel, Wechsel zwischen ruhigeren Übungen und solchen mit aktiverer und/oder verbaler Wiedergabe. **Belebend** wirkt immer die uns wichtige „Kommandoübergabe“ an die einzelnen Teilnehmer. Durch sie erleben die Teilnehmer ihre innerlich stärkende **Selbst-Wirksamkeit**. Unbedingt dazu gehören unterschiedliche Sitz- bzw. Steh- und Raumformationen.

Der Zeit und den Interessen der Seminarteilnehmer des STB entsprechend bieten wir in diesem Workshop eine Auswahl folgender alphabetisch angeordneter Bewegungsspiele an. Jede Dimension (s.o.) wird dabei erreicht.

Bewegungsspiele	Ziele	Zielgruppen	E = Einzeln P = Partner G = Gruppe
1. Bewegungslotto - Variationen	Merkfähigkeit, Kreativität, Assoziation, KÜ, Aufstehen- Hinsetzen	No-Goes bis GoGoes	G
Die TN sitzen im Kreis. Bei NULL bilden alle TN mit den Armen einen Kreis über dem Kopf, bei EINS stehen alle auf und setzen sich wieder hin. ZWEI: einen Platz nach rechts, DREI: einen Platz nach links. VIER: einmal rechts			

³ Kempermann G.: Adult neurogenesis. Stem cells and neuronal development in the adult brain, Oxford University Press, 2005

⁴ Das **Arbeitsgedächtnis** ist, unter funktioneller Betrachtungsweise, ein Teil des menschlichen Erinnerungsvermögens. Es ist zuständig für vorübergehende Speicherung und Veränderungen und wird zum Beispiel benötigt, um einen Satz inhaltlich zu verstehen (sodass man sich noch an den Anfang des Satzes erinnern kann, wenn man am Ende angelangt ist). Es hat eine geringe Kapazität. Auch im Zusammenhang mit der Lösung komplexer Aufgaben ist das Arbeitsgedächtnis notwendig. Es wird genutzt, um die uns gegenwärtig umgebende Umwelt zu verstehen und von ihr eine mentale Repräsentation herzustellen. Es wirkt unterstützend beim Problemlösen und beim Erwerb neuen Wissens. Es hilft bei der Formulierung und Abwägung aktueller Ziele (Wikipedia).

Friederike Ziganek-Soehlke

um den Stuhl, FÜNF: links rum. TN schlagen nacheinander eine Zahl von 1 - 5 vor: alle bewegen sich dementsprechend. Ideen für die anderen Ziffern von SECHS bis NEUN bei den TN einholen. Zuerst einstellige, dann zwei – bis dreistellige Zahlen nennen bzw. nennen lassen. Die Bewegungen erfolgen gemäß den Ziffern, nicht der Sprache (Bsp: dreizehn = zuerst die EINS, dann die ZWEI).			
2. Büroarbeit	Kennenlernen, Merkfähigkeit, Kontakte, Aufstehen - Hinsetzen	Goes bis Go-Goes	G
Pro TN eine Sitzgelegenheit in einer langen Reihe (A – Z, 0 - ∞) hinstellen. Aufgabe: alle TN setzen sich in alphabetischer Reihenfolge ihrer Vornamen hin. Kontrolle: jeder steht auf und sagt seinen Namen. Mögliche nächste Aufgabe(n): Nachname, Schuhgröße, Hausnummer, Geburtstag im Jahr, Geburtsjahr (vorher fragen, ob es angenehm ist). Immer wieder die Reihen wiederholen lassen. Ab 20 TN evtl. auch in zwei Gruppen als Wettbewerb.			
3. Datensammlung	Merkfähigkeit, Orientierung, sich austauschen, Aufstehen - Hinsetzen	s.o.	G
Die TN sitzen im Kreis (= Platz1: P1), <i>ziehen um</i> zu selbstgewähltem P2, stellen sich ihren neuen Nachbarn vor und berichten, wo sie vorher <i>wohnten</i> . Nächster Wechsel von P2 zu P3, wieder gegenseitiges Vorstellen, <i>Wohnort</i> nennen und berichten, wo und neben wem, man vorher war. Neue Themen dazunehmen wie z.B. Lieblingsessen, Hobby u.ä. Immer wieder die vorherigen P besuchen und ehemaligen Nachbarn erzählen, was man inzwischen <i>erlebt</i> hat. Tipp – zum Platzwechsel flotte Musik spielen, TN bewegen sich frei und/oder nach Anweisung. Es gilt: Bei Musikstopp - Bewegungsstopp, zum Platznehmen auffordern, wenn alle sitzen die neue Aufgabe stellen.			
4. Memory	Erinnerung, Kurzzeit- und Arbeitsgedächtnis, Fantasie	No-Goes bis GoGoes	G
Zwei TN sind draussen. Alle anderen TN, die <i>Memorykarten</i> , sitzen im Kreis, jeweils paarweise dicht zusammen. Normales Sitzen, Hände auf den Knien = <i>Rückseite</i> der Memorykarte. Jedes Paar gestaltet selbst durch eine Haltung die <i>Bauchseite</i> der Memorykarte (z.B. eine Hand auf den Boden, die andere nach oben). Jedes Paar hat eine andere Haltung. Die Paare mischen sich. Die beiden TN von draussen werden rein gerufen und versuchen wie beim Memoryspiel die Paare zu finden, indem sie auf eine <i>Karte</i> zeigen, die ihre <i>Bauchseite</i> zeigt und eine andere aussuchen, die das gleiche tut. Ist es ein <i>Pärchen</i> , dann stellen sie sich hinter die Stühle. So geht es weiter bis alle Paare gefunden wurden. Tipp: klappt auch als kleines Wettspiel _ wer findet die meisten Paare?			
5. Schinkenklappen	Reaktion, Taktilität, Vergnügen	No-Goes bis GoGoes	G
Alle TN sitzen dicht an dicht im Kreis, Hände liegen auf den jeweils eigenen Oberschenkeln (Schinken). Ein Klatscher wandert von Knie zu Knie. Klatscht ein TN zweimal mit einer Hand = Richtungswechsel. Steigerung: die Hände der TN wandern jeweils auf das Nachbarbein. Der Klatscher wandert weiterhin VON KNIE ZU KNIE.			
6. Spiegelbild und Dreierkiste	Wahrnehmung, Kreativität, Kontakte	No-Goes bis GoGoes	PG
Hierbei geht es um Nachahmung und Kreativität. 2 TN sitzen sich zunächst gegenüber. TN1 = Spiegel, TN2 sitzt vor dem Spiegel. TN2 bewegt nur den Kopf, <i>Spiegelbild</i> macht nach. Rollentausch (immer wieder). Ein Arm darf dazubewegt werden, dann ein Bein (Partnerwechsel: immer wieder), danach der ganze Oberkörper, zur Aufmunterung Grimassen schneiden, aufstehen-hinsetzen, vorwärts und rückwärts gehen. Spiegel berühren, usw.			
7. Tanzimprovisation	No-Goes bis GoGoes	No-Goes bis GoGoes	PG
TN sitzen im Kreis: ÜL macht ein paar Beinbewegungen vor, alle machen mit. KÜ (Kommandoübergabe) an den nächsten TN, er macht vor, alle machen mit, usw. bis alle dran waren. Musik anbieten. TN schliessen die Augen, bewegen Beine und Arme nach der Musik. Augen öffnen. Die ganze Aufgabe mit Musik wiederholen.			

Literatur Empfehlungen:

- MOMMERT-JAUCH, P. et al.: Fit im Kopf durch Bewegung, blv , ISBN 978-3-8354-0583-7 2010
- OSWALD, W. D. , Ackermann, A., Süß, B.: Selbständigkeit für Pflegeheimbewohner im höheren Lebensalter. Institut für Psycho-Gerontologie der Universität Erlangen-Nürnberg. 2005
- ZIGANEK-SOEHLKE, F.; DIETRICH, K., HOFMANN, F.: StuBs. Sturzprophylaxe durch Bewegungsschulung, Pflaum-Verlag, Heidelberg 2008
- ZIGANEK-SOEHLKE, FRIEDERIKE: So geht's weiter. Neurorehabilitation mit Bewegungsschulung, Pflaum-Verlag, Heidelberg 2002

Friederike Ziganek-Soehlke

- Zeitschrift: Gehirn&Geist, Spektrum der Wissenschaft
- DTB: Gehirntraining durch Bewegung, Frankfurt am Main, 2012, 2.Auflage

Kontakt::Friederike Ziganek-Soehlke, Dipl. Gerontologin, Dipl.Fachsportlehrerin für Prävention und Rehabilitation
fri.zi@gmx.de

