

## ... BARBARA STUDER

**Der allgemeine Trend zur Selbstoptimierung macht auch vor Hirnjogging nicht halt. Doch lässt sich unser Gedächtnis überhaupt wie ein Muskel trainieren? Barbara Studer, Neuropsychologin und Leiterin von Synapso, der Fachstelle für Lernen und Gedächtnis der Universität Bern, kennt die Antwort.**

**Für die körperliche Fitness geht man joggen oder in den Kraftraum. Wie halten wir unser Gehirn auf Trab?** Indem wir es vielseitig aktivieren und herausfordern. Natürlich ist das Gehirn nicht wie ein Muskel, der durch Training grösser wird. Vielmehr fördern wir durch einen geistig und sozial aktiven Lebensstil unsere mentale Beweglichkeit, das vernetzte Denken und die Verarbeitungsgeschwindigkeit. Speziell gewinnbringende Übungen im „Gehirn-Fitnessraum“ sind das Lernen einer Sprache oder eines Musikinstruments und das Tanzen. Zudem können wir mit gezielten Gedächtnistrainingsaufgaben, die auf unsere Leistung abgestimmt sind, unsere Konzentration und Merkspanne steigern.

**Heute ist das Wissen der Welt stets nur wenige Klicks entfernt – verändert das unsere Merkfähigkeit?** Die Merkfähigkeit ist nicht grundsätzlich schlechter geworden, wir nutzen sie einfach weniger (z. B. Telefonnummern auswendig lernen). Durch das Internet sind wir ablenkbarer und sprunghafter geworden. Studien zeigen, dass Büroangestellte E-Mails durchschnittlich 30 Mal pro Stunde checken, wir durchschnittlich weniger als eine Minute auf einer Homepage verweilen, unser Smartphone mehr als 1500 Mal pro Woche in die Hand nehmen und rund drei Stunden online sind pro Tag. Solche Zahlen machen klar, dass wir unser Gehirn im schnellen und mehrkanaligen Aufnehmen und Verarbeiten von Informationen trainieren und unsere Merkfähigkeit dabei wenig gefordert wird.

**Originelle Problemlösungsstrategien sind in der Berufswelt immer gefragter – hilft uns ein bewegliches Gehirn, kre-**

**ativer zu werden?** Ein regelmässig herausgefordertes und stimuliertes Gehirn kann divergenter, also kreativer denken. Einerseits sammeln wir durch vielseitige Aktivitäten mehr Erfahrung und Wissen, aus denen wir neuartige Ideen kreieren können. Und andererseits führt eine höhere kognitive Flexibilität zu mehr Fantasie. Neben einem beweglichen Gehirn brauchen wir aber auch einen bewegten Körper, der uns zu mehr Denkkraft verhilft. Für beide gilt: Wer rastet, der rostet.

**Welche Formen bezüglich kreativen Lernens gibt es?** Unser Gehirn vergisst Abstraktes schnell wieder. Bilder und Geschichten jedoch bleiben hängen, vor allem wenn sie humorvoll, farbig und in Bewegung sind. Damit wird unser Gehirn richtiggehend gefesselt. Nutzen Sie also Ihre Fantasie und visualisieren Sie so viel wie möglich! Neutrale Information wird damit persönlich, konkret und „erlebbar“. Einen Code von 524 beispielsweise merke ich mir mit dem Bild einer riesigen Hand (=5), die einen pinken Socken (=2) über einen kläffenden Hund (=4) stülpt. Oder einen unbekanntem Begriff kann man lernen, indem man ein ähnlich klingendes Wort wählt und ein Bild mit den beiden Wörtern kreiert. Window beispielsweise kann ich mir merken, indem ich mir einen starken Windstoss vorstelle, der das Fenster aufschlägt und die Scheibe zerspringen lässt: *Wind – ou!*

**Und wie halten Sie Ihr Gehirn fit?** Mit Musik machen, tanzen und joggen, meine wissensbegierigen Kinder mit guten Antworten versorgen, einer herausfordernden Arbeit nachgehen, Neues lernen, gute Freundschaften pflegen, Momente der Entspannung in den Alltag integrieren, zwischendurch etwas Gedächtnistraining. Und viel lachen!

→ Fordern und fördern Sie Ihr Gehirn auf [ihirn.unibe.ch](http://ihirn.unibe.ch)

Das Gespräch führte ROLF BUTZ, Geschäftsführer des Kaufmännischen Verbandes Zürich.

*Barbara Studer leitet Synapso, die Fachstelle für Lernen und Gedächtnis der Universität Bern. Die Fachstelle bietet Abklärungen, Beratungen, Interventionen und Trainings für Personen jeden Alters an.*  
[synapsoflg.unibe.ch](http://synapsoflg.unibe.ch)



### NACHHALTIGKEITS-TIPP N° 4 HAHNENWASSER STATT PETFLASCHEN

Sicher, Pet wird recycelt. Doch auch wenn die Ökobilanz erfreulich ist – noch besser wäre, es gar nicht erst zu produzieren. Deshalb: Warum Petflaschen schleppen, wenn das Wasser direkt aus dem Hahn kommt? Heimisches Leitungswasser kann ohne Bedenken getrunken werden. Für Fans von Sprudelwasser gibt es längst auch genügend Alternativen, das stille Leitungswasser mit Kohlensäure aufzupeppen.

# KREATIVITÄTSBOOSTER FÜR DEN ALLTAG

Die besten Ideen kommen oft dann, wenn man nicht (mehr) damit rechnet. Damit aber kreative Lösungen und neue Inputs unsere Alltagsroutinen durchdringen können, muss man ihnen bewusst etwas Platz einräumen. Schon kleine Veränderungen können viel bewirken.

## TRAINIERE DEINEN IDEENGENERATOR.

Wähle einen Gegenstand und finde dafür so viele Verwendungszwecke wie möglich (z.B. einen Stift, damit kann man nicht nur schreiben, sondern auch dirigieren, Löcher in die Erde bohren etc.). Ziel ist es, möglichst viele Ideen zu generieren, die nicht einfach so auf der Hand liegen und die möglichst verschiedene Kategorien abdecken. Das divergente Denken, das damit trainiert wird, ist nicht nur für die Arbeit, sondern für alle Lebensbereiche gewinnbringend.

## SETZE DEIN GEHIRN ZWISCHENDURCH AUF STAND-BY.

Wenn du dich intensiv mit einer Frage oder einem Problem beschäftigt hast, die passende Lösung aber einfach nicht in Sicht ist — lass los. Beschäftige dich eine Weile nicht mehr mit der Thematik. Das Faszinierende an der Sache: Dein Gehirn arbeitet weiter daran und brütet über möglichen Ideen — gut möglich, dass diese in einem entspannten Moment unerwartet am Horizont auftauchen.

## ÜBE DICH IM IMPROVISIEREN.

Studien zeigen, dass wir beim Improvisieren Hirnaktivitäten stimulieren, die unser kreatives Denken ausmachen. Aktiviere diesen „Improvisations-Muskel“ regelmässig. Mögliche Formen sind das Improvisieren auf einem Musikinstrument, Singen, Rappen, Dichten, Geschichten erfinden etc. Eine besonders effektive Form ist das Mitwirken in einem Improvisationstheater.

FANTASIE ERLAUBT!

BEWEGUNG @ NEUE ROUTEN

NEUGIER @ INSPIRATION

**WECHSLE DEINE ROUTINE.** Durch gewohnte Abläufe spart unser Gehirn viel Energie — entsprechend läuft auch das Denken auf Sparflamme. Also raus aus dem „Dämmerzustand“. Wähle eine neue Route zur Arbeit, esse ungewohnte Dinge, höre dir Lieder eines unbekannteren Musikstils an, ändere zwischendurch deine Morgen- oder Abendrituale.

## BRING DURCH ENTSPANNUNG UND BEWEGUNG DEIN DENKEN IN SCHWUNG.

Zeitdruck, Angst oder Sorgen sind Kreativitätskiller. Ebenso fehlende Bewegung. Darum: Reserviere dir Zeit für kreative Prozesse, schaffe Freiraum, finde deine Oase. Und meide klassische Sitzungen. Besser ist es, mit dem Team stehende und bewegte Brainstormings zu machen — warum nicht einen Spaziergang im nahegelegenen Park einbauen? Denn Naturerlebnisse sind kraftvolle Kreativitätsbooster!

## INSPIRATION DURCH VIELSEITIGKEIT.

Fördere deine Vielseitigkeit durch neue Herausforderungen, zum Beispiel indem du dich im Jonglieren übst, ein Buch einer anderen Fachrichtung liest, mit andersdenkenden Menschen diskutierst, ein anderes Land besuchst, eine neue Sprache, Sportart oder ein Instrument lernst. Unser Gehirn wird durch eine grosse Variation von Aktivitäten und Fähigkeiten vielseitig aktiviert und inspiriert.

**PFLEGE DEINE NEUGIER.** Da neue Ideen aus Verknüpfungen von bestehenden Elementen entstehen, bereiten wir uns durch das Sammeln möglichst vieler solcher Elemente auf kreative Ideen vor. Habe darum immer ein Notizheft dabei, um inspirierende Beobachtungen oder Überlegungen festzuhalten. Damit erweiterst du dein persönliches mentales Informationsinventar.

BARBARA STUDER ist Referentin und Leiterin der Fachstelle für Lernen und Gedächtnis der Universität Bern. Im Gespräch mit ROLF BUTZ, Geschäftsführer des Kaufmännischen Verbandes Zürich, auf der nächsten Seite.



## NACHHALTIGKEITS-TIPP N° 3 REPARIEREN STATT WEGWERFEN

So simpel, so genial. In den „Repair Cafés“ des Konsumentenschutzes kümmern sich ehrenamtliche Reparaturexperten um die Wiederherstellung defekter Dinge. Die kostenlosen Veranstaltungen bieten die Möglichkeit, unter Anleitung der Profis eigenhändig etwas gegen den Ressourcenverschleiss und die wachsenden Abfallberge zu unternehmen. Ob Kinderspielzeug, Elektronikgeräte, Computer oder Nähmaschinen — reparieren schont nicht nur die Umwelt, sondern auch das Portemonnaie. [repair-cafe.ch](http://repair-cafe.ch)

Bild: PhilippeCPhoto [CC-BY-SA-3.0], via flickr