

Die Kurzschrift hält geistig fit

von Fred Blöbaum, Kassel

In Zeitungen und Zeitschriften, in Funk und Fernsehen ist das Thema Gedächtnisschulung im Alter ständig auf der Tagesordnung. Hirnforscher beschäftigen sich intensiv damit und gegen vielfältige Ratschläge. Die bekannten Möglichkeiten der Gedächtnisschulung sind das Lösen von Kreuzworträtseln, Denksport- und Mathematikaufgaben, in neuerer Zeit Sudoku und Dr. Kawashimas Gehirnjogging. Alles hat seinen Platz und seine Berechtigung. Seit 1997 gibt es sogar Deutsche Gedächtnismeisterschaften.

Die Gedächtnisleistung lässt bei vielen Menschen im Alter nach, sagt Hirnforschungs-Professor Hüter aus Göttingen. Der Grund: Die Verbindungsstellen zwischen den Nervenzellen nehmen ab. Darum geht's langsamer zu im Gehirn. Was Kinder spielend lernen, müssen sich Ältere mühsam erarbeiten. Mehr Disziplin und Motivation sind notwendig.

Professor Baltes aus Berlin jedoch behauptet, dass selbst 80-Jährige ihre Intelligenzreserven aktivieren können. Durch tägliches Üben wachsen bereits gestorbene Gehirnareale nach. Das lässt sich mit Computer-Tomographien nachweisen.

Gehirn hat lange „Laufzeit“

Geistige Fitness ist mehr als die Frage nach den Verschaltungen von Nervenzellen. Wer nicht flexibel denkt, lässt sich für Neues kaum begeistern. Noch nicht einmal jeder Zehnte der über 70-Jährigen nimmt Bildungsangebote wahr. Die Gründe: Unangenehme Erinnerungen an die Schulzeit, Angstgefühle. Andere mussten nach dem Krieg ums Überleben kämpfen und trauen sich nicht mehr an das Abenteuer Wissen heran.

Das Gehirn ist ein Organ mit langer Laufzeit. Der Spruch: „Was Hänschen nicht lernt ...“ ist nur die halbe Wahrheit. Wissenschaftler haben entdeckt, dass das Gehirn ein elastisches Organ ist. Bestimmte Rezeptoren verbinden ständig Nervenzellen miteinander, bis ins höchste Alter. Darum rezitieren alte Künstler Erstaunliches. Sie profitieren von früheren Lernstrategien. Dank der kristallinen Intelligenz, die ältere Menschen auszeichnet, können sie auf der Basis ihres kulturell erworbenen Wissens zudem Alltagsprobleme lösen.

Im Alter lernt es sich anders. Lernprozesse sind störanfälliger. Verschiedene Informationen können nicht gleichzeitig ausgewertet und gespeichert werden, so

Professor Kruse, Gerontologe an der Universität Heidelberg. Er sagt auch: „Sämtliche Bildungsthemen sind für Ältere denkbar.“

Der Mitbegründer des Gehirntrainings, Professor Fischer aus Zell, meint: „Wir sind nie auf der Höhe unserer Möglichkeiten.“ Für ihn ist es wichtig, das Denken anzuregen und dadurch das Gedächtnis zu trainieren. Schon ein **Gespräch** sei ein viel besserer Denkanstoß als die Fertigkeiten der Zahlenkünstler und anderer Rekordhalter.

Warum, so frage ich, nicht auch das **Schreiben**? Auf einem Psychologenkongress in Acapulco haben Forscher der Universität Peking schon vor Jahren verkündet, dass Kalligraphie ebenso effektiv sei wie transzendente Meditation. Sie berichteten von Versuchspersonen, die sie 20 vorgegebene Schriftzeichen schreiben ließen. Ein Vorgang, der hohe Konzentration erfordert. Anhand von EKGs konnte eine ständige Senkung der Herzschlagrate festgestellt werden. Die Wissenschaftler folgerten: Diese Form der Schönschreibkunst kann möglicherweise als Entspannungstraining universell eingesetzt werden.

Kurzschrift kontra Demenz

Sprechen wir in diesem Zusammenhang von Kurzschrift. Lebenslang haben wir Stenografen Zeichen im Gehirn gespeichert. Soll das alles verloren und vergessen sein? Warum sollten sich neurale Strukturen des Gehirns zurückbilden, nur weil sie nicht mehr benutzt werden? Aus der Altersforschung weiß man, dass geistig träge Menschen ein höheres Demenzrisiko haben. Psycho-Gerontologe Oswald von der Universität Nürnberg-Erlangen betont: „Nur wer das Gehirn mit stetigen neuen Eindrücken und Anforderungen konfrontiert, bleibt bis ins hohe Alter leistungsfähig.“ Lernen ist lustvoll und macht glücklich. Dabei werden im Gehirn die gleichen Stoffe freigesetzt wie beim Sex: Dopamin und körpereigene Opiate. Sie erzeugen Gammawellen für Meditation und eine Frequenz der Aufmerksamkeit.

Ich meine, dass gerade die Kurzschrift geeignet ist, das Gedächtnis wach zu halten. Da ist der Vorrat der rational gespeicherten Zeichen, die, wenn sie abgerufen werden, durchaus Lustgefühle erzeugen und das Gehirn variantenreich stimulieren: Das Gehör, den Gesichtssinn, das assoziative Denkvermögen, die Konzentrationsstärke, die Kreativität, die situative Beweglichkeit, den Schönheitssinn – die Freude an den Formen unserer Schrift. Und Entspannung kann – wie bei den Chinesen – auch uns nur gut tun.

Aus der Praxis des Gehirntrainings

Was können wir tun? Einfach anfangen, auch mit Schönschreiben. Hier sind einige Vorschläge, die für jedes Alter geeignet sind:

- Vor dem Rundfunkgerät: Stenografieren von Nachrichten, Vorträgen, Bundestagssitzungen, Diskussionen, Talkshows. Wer nicht mitkommt, schreibt Zeile oder Zusammenfassungen.
- Aus der Erinnerung Texte, zum Beispiel Gedichte niederschreiben und gleichzeitig mitsprechen, dann noch einmal laut lesen. Dabei werden bestimmte Nervenzellen des Großhirns aktiviert und miteinander verknüpft.
- Gedanken niederschreiben, ein Tagebuch führen. Themen: Privates, Politisches. Einfach probieren. Aber bitte Schönschreiben üben, dann haben beide Gehirnhälften etwas davon. Für den Anfang: täglich zehn Minuten lang.
- Auch unterwegs bieten sich Möglichkeiten fürs Üben. Sie überholen auf der Autobahn einen Lkw und stenografieren im Geiste die Aufschrift. Oder Sie stellen sich das Schriftbild von Ortsnamen vor: Dortmund 100 km. Gleich mehrmals läuft das Autoradio: Stenografieren Sie ebenfalls virtuell!
- Gezielt Schönschreiben üben durch Abschreiben von Texten, von Gedichten, Prosa oder einfach von Zeitungsartikeln aus verschiedenen Ressorts.
- Kennen Sie Trockenschreiben? Mit dem Zeigefinger Gespräche „aufzeichnen“. Zum Beispiel auf der Sessellehne.
- Als letzter Vorschlag: Reihenübungen, wie Sie es von früher her kennen. Schreiben Sie in Schönschrift den folgenden Übungssatz in eine Zeile:

„Wir wären Ihnen außerordentlich dankbar, wenn Sie recht bald zu uns kämen.“

Noch zweimal untereinander. Nehmen Sie eine Stoppuhr und schreiben Sie den Satz (er hat 20 Silben) eine Minute lang so schnell und so schön wie möglich.

Üben Sie möglichst jeden Tag. Für das Gehirn gilt: Use it or loose it (Benutze es oder verliere es). Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Es gibt Theorien, die eine möglichst vielseitige Freizeitbeschäftigung für das Gehirn empfehlen. Andere meinen, Konzentration sei wichtiger. Ein vernünftiger Mittelweg ist sicherlich richtig: Keine Verzettelung, dafür eine ausgewogene Mischung geistiger Aktivitäten, die alle Sinne anspricht. Das stenografische Wissen und Können kann hier ins Zentrum rücken, damit unsere schöne Kulturtechnik nicht völlig ins Vergessen gerät.

Die SOMECO-Treppe

Die Grundlage für geistige Fitness ist die körperliche Fitness. Gesunde Ernährung, viel trinken und ausreichende Bewegung schaffen die Voraussetzungen. Für ein erfolgreiches geistiges Training haben Gehirntrainer (auch die gibt es) die SOMECO-Treppe erfunden. Erste Stufe **SO** = somatische (körperliche) Fitness; zweite Stufe **ME** = mentale Fitness; dritte Stufe **CO** = Kompetenz (engl. competency). Man muss gut zu Fuß sein, um auf dieser Treppe nicht zu stolpern!