



# BARBARA FRIEN

DIPLOM-PSYCHOLOGIN



## NEWSLETTER

### **NEU: UnternehmerInnen- Jahres-Gruppe**

Info-Termin  
07.09.2011



16. – 17.09.2011  
**„Zeitmanagement“**  
Hamburg

28.09.2011  
**„Zeitmanagement für  
Zahnärzte“**  
Aachen

Eine neue  
**Akquise-Coaching-Gruppe**  
startet im Oktober  
Info 21.09.2011

### **NEWSLETTER NR. 4 – 20.07.2011**

#### **Editorial**

Liebe Leserinnen und Leser,

nachdem ich mich nach meiner Asienreise mit unseren Werten beschäftigt habe, geht es heute in die Tiefen unseres Gehirns. Im März hatte ich die Gelegenheit, einen Vortrag von Prof. Lutz Jäncke von der Universität Zürich über die Plastizität des Gehirns zu hören. Das war sehr spannend und hat mir einige neue Erkenntnisse gegeben, die ich gern an Sie weitergeben möchte. Diese Erkenntnisse sind für mich deshalb spannend, weil sie aufzeigen, was wir heute tun können, um im Alter im Kopf noch fit zu sein. Wenn wir das wissen, kann sich das eine oder andere in unserem Lebens- und Arbeitsalltag ändern. Darum wird es in diesem Newsletter gehen, lesen Sie hier mehr.

Viel Vergnügen und viele Erkenntnisse wünscht

Barbara Frien

### **UNSER GEHIRN UND UNSERE LERNFÄHIGKEIT BIS IN HOHE ALTER**

#### **Wie wir – sogar vergnüglich – geistig fit bleiben können**

Unser Gehirn, unsere Lernfähigkeit und das Alter sind etwas, was in einer immer älter werdenden Gesellschaft große Beachtung finden muss. Es stellt sich immer wieder die Frage, wie wir im Alter ein gutes Leben leben, und was wir dazu tun, dass es so wird.

Ein Punkt, mit dem Prof. Jäncke sofort aufräumte, war die Idee, dass die Leistungs- und Lernfähigkeit im Alter per se stark abnimmt. Im Gegenteil – unser Gehirn, vor allem der Frontalkortex, ist so wandlungs- und lernfähig, dass es viele Entwicklungsmöglichkeiten gibt. Wir sind als Menschen zum Lernen gemacht. Nur ein Teil des Gehirns ist genetisch festgelegt. Der Rest ist wandelbar.

Es gibt einige interessante Erkenntnisse über die Einflüsse auf das Gehirn und seine Leistungsfähigkeit. Die wichtigsten Punkte möchte ich hier vorstellen:



# BARBARA FRIE

DIPLOM-PSYCHOLOGIN

## NEWSLETTER



### NEU: UnternehmerInnen- Jahres-Gruppe

Info-Termin  
07.09.2011



16. – 17.09.2011  
„Zeitmanagement“  
Hamburg

28.09.2011  
„Zeitmanagement für  
Zahnärzte“  
Aachen

Eine neue  
**Akquise-Coaching-Gruppe**  
startet im Oktober  
Info 21.09.2011

### Training von Fertigkeiten

Es zeigt sich, dass ein Großteil der Menschen über 60 ihre Intelligenzleistungen verbessern oder halten kann, obwohl im Alter der Frontalkortex sich verkleinert. Die Verkleinerung der Gehirnschicht erklärt nur einen Teil der auftretenden Intelligenzverschlechterung. Es muss also andere Einflüsse geben.

Die Form und Dichte des Gehirns lässt sich über Training verändern. Wir reden hier nicht über sportliche Leistungen, sondern über Fertigkeiten, die man auch im Alter noch neu erwerben kann, oder längst „vergessene“ Geschicklichkeiten, die man wieder neu belebt. Ein dreimonatiges Jongliertraining z. B. verdichtet die Gehirnschicht in bestimmten Arealen (und verbessert damit insgesamt die Leistungsfähigkeit). Von dem Training profitieren alle Altersgruppen bis 74 in gleichem Maße. Ein Jahr Klaviertraining etwa beschleunigt die Motorik der Finger auch bei über 65-Jährigen und vergrößert die entsprechenden Areale im Gehirn.

### Körperliche Fitness

Auch wenn es nicht um sportliche Höchstleistungen geht, so zeigen doch Untersuchungen, dass die Fähigkeit zur Konzentration und das Vermögen, Prioritäten zu setzen, durch körperliche Fitness gefördert werden. Dazu gehören Kraft, Ausdauer und ein gutes Herz-Kreislauf-System. Da soziale Kontakte ebenso zu den Faktoren gehören, die einen positiven Einfluss auf geistige Aktivität und Fitness haben, macht es viel Sinn, unser sportliches Training nicht allein auf dem Heimtrainer „durchzuziehen“ (wem macht das schon Spaß?), sondern es in einer geselligen Gruppe stattfinden zu lassen.

### Lernen und Probleme knacken

Je mehr Lernerfahrung ein Mensch hat, desto weniger Energieaufwand kostet nachweislich das Lernen. Solche Menschen lernen schneller und ökonomischer. Für uns heißt das: Je öfter wir Neues dazu lernen, desto leichter wird es im Laufe der Zeit. In diesem Sinne ist Lernen ein dreifacher Gewinn: Wir erleichtern uns auf Dauer den Weg, wir bekommen Wissen und Fertigkeiten hinzu und – ganz entscheidend – wir tun etwas für unsere geistige Beweglichkeit im Alter.

Um das Gedächtnis zu trainieren, ist aktives Planen, Denken und Problemlösen an konkreten Aufgaben wirkungsvoller als Trainings wie „Brainjogging“ oder Ähnliches. Man sagt nicht umsonst, der Mensch wachse mit



# BARBARA FRIE

DIPLOM-PSYCHOLOGIN

## NEWSLETTER



### NEU: UnternehmerInnen- Jahres-Gruppe

Info-Termin  
07.09.2011



16. – 17.09.2011  
„Zeitmanagement“  
Hamburg

28.09.2011  
„Zeitmanagement für  
Zahnärzte“  
Aachen

Eine neue  
**Akquise-Coaching-Gruppe**  
startet im Oktober  
Info 21.09.2011

seinen Herausforderungen. Grundsätzlich ist es so, dass Gehirnaktivität das Gehirn leistungsfähig hält. Menschen über 75, die Brettspiele spielen, Musikinstrumente spielen oder tanzen, erleiden deutlich weniger Demenzerkrankungen. Dabei reicht es, dies ein Mal in der Woche zu tun.

### Musik

Besonders interessant ist der Einfluss von Musik auf unser Gehirn. Tanzen und Instrumente spielen zeigen schon eine Wirkung. Bei Schlaganfallpatienten führt eine Stunde Musik hören am Tag zu einer schnelleren Verbesserung der Gehirnaktivitäten als das Hören von Hörbüchern. Es zeigt sich, dass das Hören von „Gänsehaut-Musik“, also solcher, die uns wirklich anrührt und die wir wirklich schön finden, das Lustareal im Vorderhirn aktiviert. Das verdichtet wiederum die Gehirnschicht und steigert die Leistungsfähigkeit. So kann der Mensch über angenehme Aktivitäten die eigene Leistungsfähigkeit fördern – und sich dabei noch wohlfühlen. Letzteres hat auf die Gedächtnisleistung einen guten Einfluss.

### Use it or loose it

Unser Gehirn ist also ein lern- und wandlungsfähiges Instrument, das, wenn wir es nutzen, uns bis ins hohe Alter zu Leistungen bringt. Wenn wir auf diesem Hintergrund betrachten, dass der Zeitaufwand für Lernen im Laufe eines Lebens sich ganz erheblich reduziert (Schüler lernen ca. 3,5 Stunden am Tag, 45 – 65-Jährige 7 Minuten am Tag, Ältere 2 Minuten), dann lässt sich erklären, warum an vielen Stellen die Leistungsfähigkeit nachlässt. Der Satz „Use it or loose it“ wird damit doppelt unterstrichen.

Gleichzeitig liegt nahe, was wir tun können, um geistig fit zu bleiben:

- Sich mit anderen Menschen austauschen
- Musik machen und genießen
- Moderat Sport treiben mit Ausdauer und Kraft
- Sich immer wieder mit etwas Neuem beschäftigen
- Sich mit konkreten Problemlösungen auseinandersetzen
- Spiele spielen

So leicht und vergnüglich kann geistige Fitness erreicht werden.

Viel Spaß dabei! Barbara Frie