

## «JONGLIEREN AKTIVIERT ALLE GEHIRNBEREICHE GLEICHZEITIG.»

Interview mit Dr. Christiane Potzner, Arbeitswissenschaftlerin und Gedächtnistrainerin



### Zur Person:

Dr. Christiane Potzner ist in Lübeck aufgewachsen und lebt seit 30 Jahren in Kassel. 2006 hat sie damit begonnen, sich mit Schnellesemethoden und Lerntechniken auseinanderzusetzen. Dieses Wissen hat ihr geholfen, als sie 2008 an der Universität Kassel in der Arbeitswissenschaft promovierte. Seither gibt sie unter dem Namen «Brain-Speed» Seminare und Vorträge zu Gehirn- und Gedächtnistraining. 2010 hat sie für ihre Doktorarbeit den Hans-Martin-Preis erhalten. Zudem hat sie sich zur Jonglier-Traineein ausbilden lassen und zeigt in Kursen, wie sich durch Jonglieren das Gehirn trainieren lässt.

### Frau Dr. Potzner, Sie leiten das SVGT-Webinar Brain Kinetik. Was wollen Sie den Teilnehmenden mitgeben?

Ich zeigen ihnen, wie man das Gehirn mit Bewegung in Schwung bringen kann. Dazu erkläre ich zu Beginn, was Bewegung im Gehirn bewirkt und liefere danach viele praktische Übungen.

### Und was genau bewirkt Bewegung im Gehirn?

Grundsätzlich wirkt sich Bewegung auf die Neuroplastizität aus, also auf die Fähigkeit des Gehirns, seine Struktur kontinuierlich anzupassen. Das Gehirn strukturiert sich jeden Tag neu, insbesondere, wenn wir Neues lernen und neuen Reizen ausgesetzt sind. Neue Reize sorgen für neue Verknüpfungen zwischen den Nervenzellen, wodurch sich Merkfähigkeit und Denkgeschwindigkeit verbessern. Zudem sorgt Bewegung für eine bessere Durchblutung des Gehirns und versorgt es mit bis zu 30 Prozent mehr Sauerstoff. Weiter hat Bewegung einen positiven Effekt auf den Stoffwechsel und weckt den motorischen Kortex.

### Welche Bewegungsabläufe oder Sportarten sind besonders gut für das Gehirn?

Um das Gehirn zu trainieren, reichen bereits einfache Finger-, Koordinations- oder Überkreuz-Übungen. Beim Ausdauersport werden Stresshormone abgebaut, was zum Beispiel für Führungskräfte von Vorteil ist, weil so das Risiko von Burnouts gesenkt wird. Aber auch Tanzen und das Erlernen einer Choreografie sind optimal und trainieren vor allem das Kleinhirn. Wichtig ist dabei aber immer, dass sich Sport und Erholung etwa die Waage halten. Denn das Gehirn braucht Ruhephasen, um neue Reize zu verarbeiten. Beim Tanzen zum Beispiel verfestigt sich eine neue Choreografie im Schlaf. So ist man am nächsten Tag wieder bereit für Neues.

### Sie bieten privat auch Jonglier-Kurse an.

Jonglieren aktiviert alle Gehirnbereiche gleichzeitig. So entstehen neue Gehirnzellen und es findet eine bessere Vernetzung der Nervenzellen statt. Es ist für alle Altersgruppen geeignet und

hilft besonders gut gegen Demenz, stärkt aber auch das Selbstvertrauen von unsicheren Kindern.

**Ich kann mir vorstellen, dass das Jonglieren besonders ältere Menschen schnell überfordert...**

Die meisten Personen, denen ich eine Jonglierübung vorschlage, winken ab mit der Begründung, sie seien nicht sehr begabt im Umgang mit Bällen. Aber man steigt ja nicht gleich mit drei Bällen ein. Auch mit einem Ball lassen sich schon viele Übungen durchführen. Ich gehe immer auf jede Person einzeln ein und wähle die Übungen individuell aus. Eine Übung sollte niemals über- oder unterfordern, sondern herausfordern. Mit etwas Übung stellen sich bei den meisten Erfolge ein, was zu einer Ausschüttung des Glückshormons Dopamin führt.

**Inwiefern hilft Bewegung bei Demenzerkrankungen?**

In 70 Prozent der Fälle entsteht eine Demenz durch das Absterben von Nervenzellen im Gehirn aufgrund von Proteinablagerungen. Durch Bewegungsübungen bilden sich neue Gehirnzellen mit neuen Verbindungen. Bei etwa 10 Prozent ist die Demenz auf eine schlechte Durchblutung des Gehirns zurückzuführen. Da Bewegung die Durchblutung ankurbelt, wirkt sie auch hier. Und schliesslich hat Bewegung auch einen positiven Effekt auf den Stoffwechsel, was bei weiteren 10 Prozent entscheidend ist,

die aufgrund eines schlechten Stoffwechsels an Demenz erkranken.

**Während des Lockdowns ist die Bewegung zu kurz gekommen: Fitnesszentren wurden geschlossen, Trainings und Sportanlässe abgesagt, sogar der Weg ins Büro fiel häufig weg. Bedeutet das mehr Demenzkranke und schlechtere Schulnoten?**

Ich denke schon, dass diese Einschränkungen negative Auswirkungen haben – möglicherweise werden sie erst langfristig sichtbar. Nicht nur die Bewegung, auch die sozialen Kontakte und viele neue Reize sind durch den Lockdown weggefallen. Denn auch neue Reize, denen wir beispielsweise beim Reisen ausgesetzt sind, führen zur Verknüpfung von Nervenzellen.

**Was raten Sie Menschen, die ihr Gedächtnis zu Hause trainieren möchten?**

Es braucht nicht viel, um das Gehirn neuen Reizen auszusetzen. Benutzen Sie das nächste Mal beim Türöffnen oder Zähneputzen die andere Hand oder ziehen Sie die Jacke von der anderen Seite an als üblich. Denn Bewegungen, die wir immer wieder machen, haben sich bereits verfestigt und beanspruchen Verbindungen, die bereits stark sind, sogenannte «Datenautobahnen». Indem wir ungewohnte Bewegungen machen, schaffen wir neue Verbindungen. Und wir stärken sie, je öfter wir die neuen Bewegungen wiederholen.

ps

**SVGT-Webinar Brain Kinetik – ein besonderes Gehirnfitnesstraining**

Im Webinar zur Brain Kinetik lernen die Teilnehmenden, wie sie das Gehirn mit Hilfe von Bewegung in Schwung bringen. Dabei wird Bewegung mit Denk- und Konzentrationsaufgaben kombiniert. Das Webinar wurde im Mai 2021 erstmals durchgeführt. Aufgrund des grossen Erfolgs wird es noch weitere Angebote mit Frau Dr. Potzner geben. Weiterführende Informationen finden Sie auf [www.svg.t.ch](http://www.svg.t.ch).