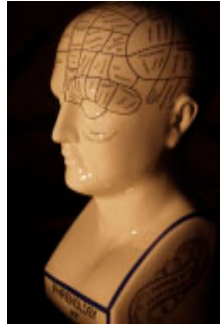


## Leser fragen - Experten antworten

Aus dem Kreis unserer Leser erhalten wir häufig Anfragen. Wenn mehrere das gleiche Thema betreffen oder wir sie besonders interessant finden, bitten wir unsere Experten in der GfG um Beantwortung. Wir geben allerdings jeweils nur Auszüge aus den Anfragen wieder.



zum Thema:

## Informierte Kaugummi- kauer sind doch schlauer



- "Kaugummikauer sind nicht schlauer"
- "Kaugummikauen macht nicht konzentriert"
- "Kaugummikauen macht doch nicht schlau"
- "Raus mit dem Kaugummi"

*Diese Meldungen gingen im Juni und Juli dieses Jahres durch deutsche Zeitungen und Zeitschriften wie zum Beispiel Märkische Allgemeine, Badische Zeitung, apotheke adhoc und Psychologie heute. Alle diese Meldungen beziehen sich auf eine Studie der Uni Marburg, die an rund 900 Schülern durchgeführt wurde.*

*Bereits in GEISTIG FIT-Heften von 1998 und 1999 wurde genau das Gegenteil behauptet, nämlich "Kaugummikauen macht schlau". Was soll ich nun glauben?*

## Entspannt oder angespannt - das macht den Unterschied

Beides kann richtig sein: Es kommt auf die Situation an, in der Kaugummi gekaut wird. Im ersten *GEISTIG FIT-Heft* dieses Jahres wurde schon darauf eingegangen (Heft 1, 2011, S. 21). Hier soll noch einmal hervorgehoben werden, dass ausgeruhte Personen, die sich im Zustand der Schläfrigkeit oder Entspannung befinden, wacher und geistig leistungsfähiger werden, wenn sie mit dem Kauen beginnen. Das betrifft besonders Personen in einer weitgehend unbewegten Körperhaltung. Derartige Zustände kommen häufig bei Frontalunterricht in der Schule, bei Vorträgen, beim Fernsehen oder Radiohören vor.

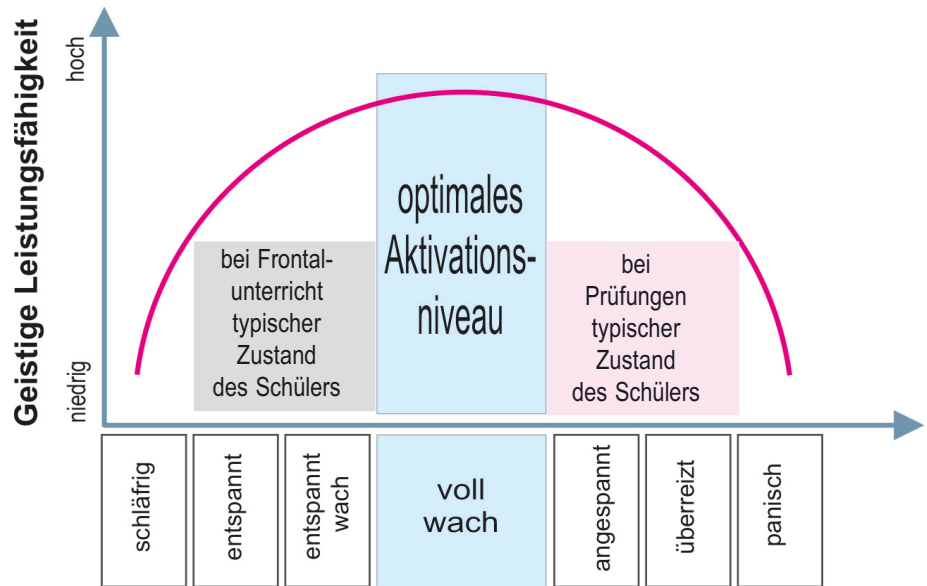
Ganz anders ist die Wirkung des Kaugummikauens in angespannten Lagen, in denen sich vielleicht obendrein Teile des Körpers bewegen: bei Prüfungen oder Untersuchungen von Schülern mit lang dauernden psychometrischen Tests. Letzteres traf für die oben erwähnte Studie der Marburger Uni zu. Die Mund-, Kiefer- und Kehlkopfbewegungen bei mündlichen Prüfungen oder die Schreibbewegungen bei schriftlichen Prüfungen oder psychologischen Leistungstests reichen voll aus, um die volle Wachheit und Aufmerksamkeit aufrecht zu erhalten. Falls Bewegungen wie Kaugummikauen noch hinzukommen, ist dies ein Zuviel an Aktivitäten. Sie erhöhen die Neigung zu erschöpfen und damit die geistige Leistungsfähigkeit abzusinken. Je länger diese mehrfache Bewegung dauert, desto stärker werden die Leistungsminderungen.

## Der Laie ist verwirrt

Diese Zusammenhänge sollten übrigens allen Trainern bekannt sein, die nach den Richtlinien der GfG ausgebildet wurden. Denn sie lernten alle das Aktivationsmodell und seine praktische Anwendung. Auch die Leser von

GEISTIG FIT werden gelegentlich damit vertraut gemacht.

Hingegen gehen Laien in diesen Dingen von einfachsten Zusammenhängen aus. Wenn sie "Kaugummikauen macht schlau" hören oder lesen, übertragen sie das auf alle Situationen. Teilt man ihnen anschließend das Gegenteil mit: "Kaugummikauer sind nicht schlauer", dann sehen sie darin einen Widerspruch, weil sie eben nicht gelernt haben, unter welchen Umständen die eine und unter welchen die andere Wirkung auf die Kopfleistung auftritt.



Die Umstände für die sachgemäße Anwendung zu berücksichtigen, macht eben die Experten gegenüber den Laien aus.

Nun können Sie Aufmerksamkeit und Konzentration bei der Aufnahme von Informationen verbessern.

### Konzentriert lesen

Bei diesem Text von William Edward Gladstone sind Ziffern zwischen die Buchstaben geraten. Dadurch sieht das Schriftbild sehr ungewohnt aus. Versuchen Sie, laut über die Ziffern hinwegzulesen.



WEN2NDI5RKAL3TIS7T  
 WIR4DTE9EDIC3HERW4ÄRMEN  
 WEN8NDUE2RHIT6ZTBI5ST  
 WIR5DERDI2CHAB6KÜH3LEN  
 WEN5NDUB2EDR7ÜCKT9BIST  
 WIR2DERD4ICHAU6FHEI3TERN  
 WEN6NDUE9RREG2TBIST  
 WIR5DERD7ICHBE3RUHI1GEN.

Wenn dir kalt ist, wird Tee dich erwärmen. Wenn du erhitzt bist, wird er dich abkühlen.  
 Wenn du bedrückt bist, wird er dich aufheitern. Wenn du erregt bist, wird er dich beruhigen.

