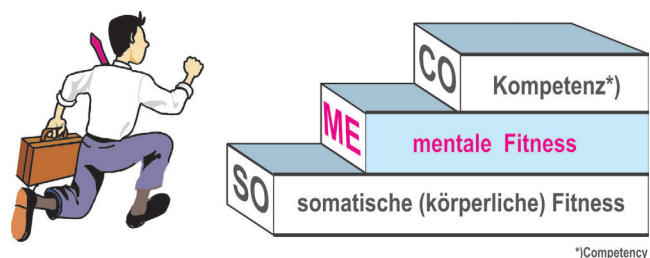


SOMECO-Treppe - bewährtes Konzept aktualisiert

Neue Erkenntnisse erfordern Veränderungen. Auch bei dem Modell der SOMECO-Treppe, das den Weg der optimalen Entwicklung der geistigen Leistungsfähigkeit beschreibt.

Die SOMECO-Treppe entstand für die 16-minütige Fernsehsendung "Fit im Kopf", die am 21. Dezember 1998 im TM3 ausgestrahlt wurde. Der Zuschauer sollte die vielen einzelnen Erkenntnisse über Maßnahmen zur Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit mit wenigen Blicken erfassen. Dazu wurde das Modell eines 3-stufigen Aufbaus herangezogen. Der Weg der optimalen Entwicklung der geistigen Leistungsfähigkeit wird gegliedert in einen **SO**matischen (= körperlichen) Bereich, einen **ME**ntalen (= geistigen) Bereich und **CO**mpetency (= geistige Kompetenz; das heißt Wissen und Können). Aus den Anfangsbuchstaben ergibt sich der Name **SOMECO**.

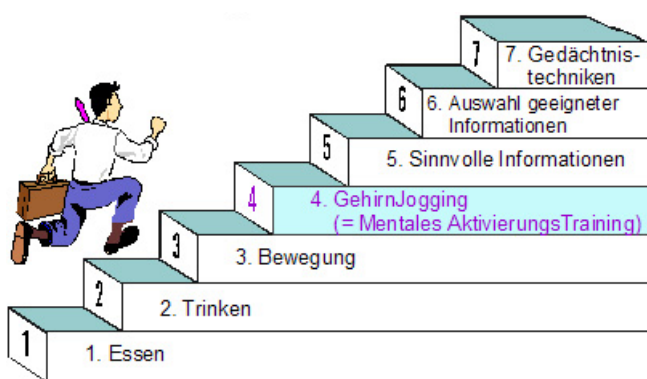
Um die Bereiche konkreter zu fassen, wurde



*)Competency

eine weitere Unterteilung in insgesamt 7 Stufen vorgenommen. Die somit entwickelte siebenstufige Treppe hatte sich auch nach der Sendung bewährt und wurde mehrfach veröffentlicht und auf Internetseiten wiedergegeben und beschrieben. Die SOMECO-Treppe half Laien und Fachleuten, die Einflussgrößen auf die

geistige Leistungsfähigkeit systematisch zu ordnen. Außerdem diente sie als Orientierungshilfe bei vielen Vorträgen und war ein Magnet für die Aufmerksamkeit vieler Messebesucher. Bei öffentlichen Auftritten der GfG (z.B. an Messeständen) fungierte die SOMECO-Treppe als optisches Signal mit hohem Wiedererkennungswert.



Die "alte" SOMECO-Treppe

Inzwischen mehrten sich die Erkenntnisse zu den körperlichen Einflussgrößen und den geistigen Zielgrößen. Um dem neuen wissenschaftlichen Stand gerecht zu werden, wurde nun auch das Modell der SOMECO-Treppe aktualisiert.

Schlaf und Sinnesleistungen als relevante Voraussetzungen für geistige Leistungen erkannt

Wer einerseits die fachwissenschaftliche Literatur verfolgt und andererseits *GEISTIG FIT* regelmäßig und aufmerksam liest, wird feststellen, dass in dieser Zeitschrift neue Erkenntnisse zur Optimierung der geistigen Leistungsfähigkeit referiert, gesammelt und weiter entwickelt werden. Damit trägt die GfG zu Pionierarbeiten in Forschung und Praxis bei, die als solche immer mehr Eingang in die international zugänglichen Zitationen von Wissenschaftlern finden. Seit einigen Jahren wurden in

GEISTIG FIT mehrfach wissenschaftlich geprüfte Maßnahmen in den Bereichen des Schlafens und der Sinnestüchtigkeit vorgestellt, die zu erheblichen Steigerungen der geistigen Leistungsfähigkeit einschließlich der Zunahme an Wissen und Fertigkeiten führen. Derartige primär körperliche Maßnahmen sollten deshalb in der SOMECO-Treppe berücksichtigt werden.

Trotz der Erweiterung um die Bereiche Schlaf und Sinnestüchtigkeit im somatischen Gebiet wurde aus Gründen der Übersichtlichkeit die Anzahl der Stufen bei sieben belassen. Deshalb sind die Bereiche Essen und Trinken zu Ernährung zusammengefasst.

Der Bereich der mentalen Förderung hat sich in den letzten Jahren durch GfG-nahe Forschung weiter entwickelt. Zum Mentalen Aktivierungs-Training MAT kam das Mentale Relaxationstraining MRT hinzu. Die Optimierung der geistigen Leistungsfähigkeit wird maßgeblich durch wechselnden Einsatz von Aktivierung und Deaktivierung gesichert. Mit MAT und MRT stehen dafür effiziente und praxiserprobte Verfahren zur Verfügung.

Arbeitsspeichertraining muss Anspannung und Entspannung umfassen

Die mentale Fitness zu fördern, gilt als das primäre Ziel für somatische Maßnahmen wie auch für das Arbeitsspeichertraining. Die geistige Fitnesssteigerung bildet wiederum die Grundlage für einen maximalen Kompetenzgewinn. Damit nimmt das Arbeitsspeichertraining die Schlüsselposition in diesem Konzept der optimalen Entwicklung der geistigen Leistungsfähigkeit ein.

Die bisher drei Stufen im Kompetenzbereich werden auf zwei reduziert und dabei noch allgemeiner als bisher gefasst: Die alte SOMECO-Treppe war, dem damals vorherrschenden Bedarf entsprechend, auf Gedächtnisleistungen

ausgerichtet. Belässt man es allgemeiner beim Erwerb geistiger Kompetenzen, der sowohl Problemlöse- als auch Lernleistungen einschließt, dann bietet sich eine Zweiteilung nach der Auswahl relevanter Informationen und nach deren Bearbeitung durch spezielle Problemlöse- und Lerntechniken an.

Die somatischen Voraussetzungen als Fundament für die mentale Weiterentwicklung

Die unteren Stufen beziehen sich auf körperliche Faktoren, die die geistige Leistungsfähigkeit maßgeblich beeinflussen. Wer die Stufen hochsteigt, gelangt vom somatischen (SO) Fundament zum mentalen (ME) Fitnesszustand und von da zur geistigen Kompetenz (CO). Biomentale Maßnahmen wie spezifische geistig förderliche Ernährung oder Bewegungen setzen im somatischen Bereich an und wirken sich auf die mentale Fitness aus. Von da aus

beeinflussen sie schließlich den Kompetenzgewinn; die Stufen hoch, von unten nach oben.

Diese Einflüsse vom Körperlichen über die geistige Fitness auf die Kompetenz liegen nach dieser Betrachtung eindeutig fest. Aber wie steht es innerhalb des körperlichen Bereichs? Die Grundlage bildet die Ernährung. Darauf aufbauend folgen die Bewegungen, die die geistige Leistungsfähigkeit beeinflussen können. Der Schlaf als Gegenpol des Wachheitszustands nimmt die Stufe über der Bewegung ein. Dann folgen die Sinnesleistungen, die sich als Wahrnehmungen bereits mit geistigen Abläufen überschneiden können.

Zeitliche Aspekte der Wirkungen auf die geistige Fitness spiegeln sich in dieser Reihenfolge nicht. Langfristige wie kurzfristige Wirkungen sind auf allen 4 Stufen abzuleiten. So kann die Ernährung ebenso wie die Bewegung, der Schlaf und die Sinnestüchtigkeit die mentale Leistungsfähigkeit akut und chronisch beeinflussen.

Mit dieser Aufgabe trainieren Sie Ihre geistige Flexibilität.

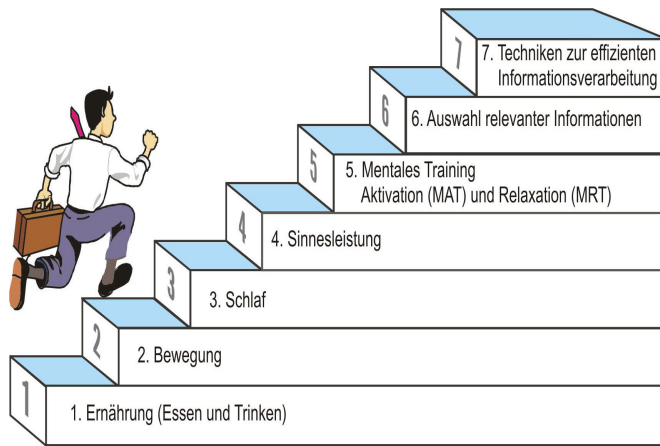
Puzzle-Spruch

Hier ist ein Ausspruch von Konfuzius völlig durcheinander geraten. Sie sollen die 13 Worte in die richtige Reihenfolge bringen. Beginnen Sie mit dem roten Wort.



	stehen	ist	wichtig
	du	nicht	bleibst
Es	nicht	gehst	du
sofern	wie	langsam	

Lösung  auf Seite 13



Die aktualisierte SOMECO-Treppe

Psychische Ausgeglichenheit und mentale Gesundheit inklusive

Die Stufen der aktualisierten SOMECO-Treppe decken die mit geistiger Fitness und Kompetenz zusammenhängenden Bereiche vollständiger als bisher ab und berücksichtigen gleichzeitig die neuen Erkenntnisse in diesem in Entwicklung befindlichen Gebiet.

Es kommen zwei Vorzüge hinzu, die bei der Entwicklung der alten SOMECO-Treppe noch nicht erkannt waren, da damals die entsprechenden Ergebnisse der Hintergrundforschung fehlten:

- 1 Das Arbeitsspeichertraining (nun Stufe 5; kann die Stufen 1-4 einschließen) fördert zusätzlich zur geistigen Fitness als erwünschten Begleitzustand die psychische Stabilität. Demnach begünstigt das Arbeitsspeichertraining nicht nur eine maximale geistige Leistungsfähigkeit, sondern auch eine hohe psychische Stabilität.
- 2 Wenn die geistige Fitness wenigstens einige Wochen anhält, impliziert sie mentale Gesundheit.

Expertenschaft erfordert noch mehr

Die neue SOMECO-Treppe hilft, sich über die Bereiche zu orientieren, die im Umfeld der geistigen Fitness-optimierung relevant sind. Hinter jedem Bereich, der auf einer der Stufen benannt ist, steht viel Einzelwissen. Wer beispielsweise anhand der zweiten Stufe darauf aufmerksam wird, dass Bewegung für die mentale Leistungsfähigkeit bedeutsam sein kann,

weiß damit noch nicht, welcher Art die Bewegung sein sollte, wann sie sich auf welche mentalen Leistungsgrößen auswirkt und wer in welchem Zustand einen starken und wer keinen Nutzen daraus zieht. Experten für Bewegung wie Sportwissenschaftler sind normalerweise keine Fachleute für "mentale Bewegung", also Bewegung in Bezug auf die Förderung der geistigen Fitness. Experten für "mentale Bewegung" benötigen eine hohe Kompetenz über Bewegung, geistige Leistungsfähigkeit und deren Zusammenhänge. Entsprechend sind auch in den Bereichen Ernährung, Schlaf und Sinnesfunktion eigene spezifische Kompetenzen gefragt.

Die SOMECO-Treppe soll demnach vor allem dazu dienen, den Überblick zu behalten, was zu berücksichtigen ist, um die geistige Leistungsfähigkeit und Kompetenz zu optimieren. Damit werden nicht nur die geistigen Potenziale ausgeschöpft, sondern auch die psychische Stabilität und mentale Gesundheit gefördert. Außerdem verdeutlicht sie die zentrale Bedeutung des Arbeitsspeichertrainings, womit sich jede Person auseinandersetzen sollte, die sich in einer Wissensgesellschaft mit Lebensfreude und Erfolg behaupten will.

Siegfried Lehr