



Leser fragen - Experten antworten

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

Zum Thema:

Mehr Gehirn für den Geist

Im letzten GEISTIG FIT-Heft hatten Sie drei immer schwerer werdende Übungen auf den Seiten 14-16 (Beitrag: "Mehr Gehirn für den Geist"). Ich habe sie mitgemacht. Ich muss sagen, der Spaß stieg mit der Schwierigkeit.

Jetzt habe ich drei Fragen dazu:

- 1) *Müssen die Zahlen und Buchstaben eine bestimmte Verteilung auf der Vorlage haben?*
- 2) *Könnten es auch mehr als die drei verschiedenen Zeichen (Zahlen; Buchstaben, diese einmal groß und einmal klein) sein?*
- 3) *Ist es möglich, dass ich bei der schwierigsten Übung schon ein richtiges Flow-Erlebnis hatte?*

Verteilung fast beliebig

Die Verteilung dieser Zeichenverbindungsübungen auf der Vorlage spielt keine Rolle. Die Zahlen oder Buchstaben sollten wie nach Zufall über das Blatt verteilt sein. Also nicht 1 - 2 - 3 - 4 usw. in einer Linie, sondern wie in Bild 1.

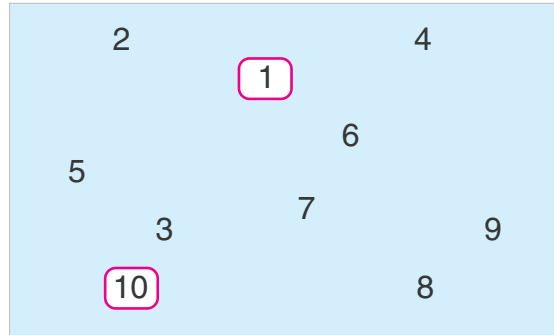


Bild 1: 1-Zeichenverbindungsübung: Zahlen so schnell wie möglich verbinden. Erst 1, dann 2, danach 3 usw. bis 10.

So viele verschiedene Zeichen wie es noch Spaß macht

Es können auch mehr als drei verschiedene Zeichenarten sein. Wichtig ist: Man muss ihre Abfolge beherrschen, also nicht das griechische Alphabet ($\alpha, \beta, \chi, \delta, \epsilon \dots$), wenn man es nicht perfekt kann. Als vierte Zeichenart wären aber beispielsweise die Zahlen von 101 bis 110 möglich.

Die Frage ist, ob es über vier Zeichenarten hinaus noch Spaß macht. Denn dann wird es bereits recht kompliziert und ist von vielen Personen nicht mehr zu meistern.

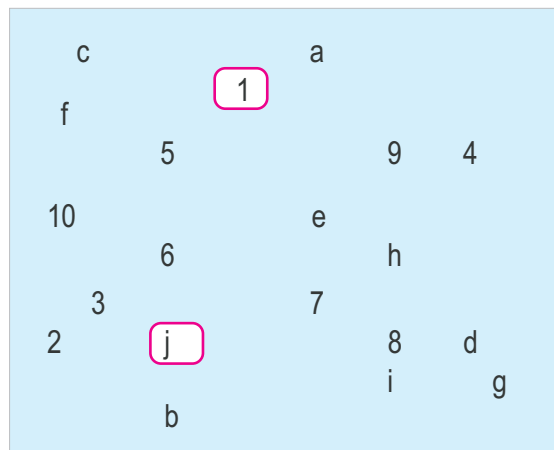


Bild 2: 2-Zeichenverbindungsübung: Zahlen und Buchstaben abwechselnd so schnell wie möglich verbinden. Erst 1, dann a, danach 2 und b, 3 und c usw. bis j.

Viele erleben hier den mentalen Flow

Ein Flow-Erlebnis ist schon bei jeder der Übungen möglich. Allerdings ist es intensiver und länger je mehr Zeichenarten Sie bearbeiten, ohne sich zu überfordern. Was erleben Sie, wenn Sie die Aufgabe in Bild 3 durchführen? Sind Sie ganz dabei? Spüren Sie sich selbst nicht mehr? Bekommen Sie Ihre Umwelt nicht mehr mit? Vergeht die Zeit wie im Nu? - Alles Hinweise auf ein mentales Flow-Erlebnis.

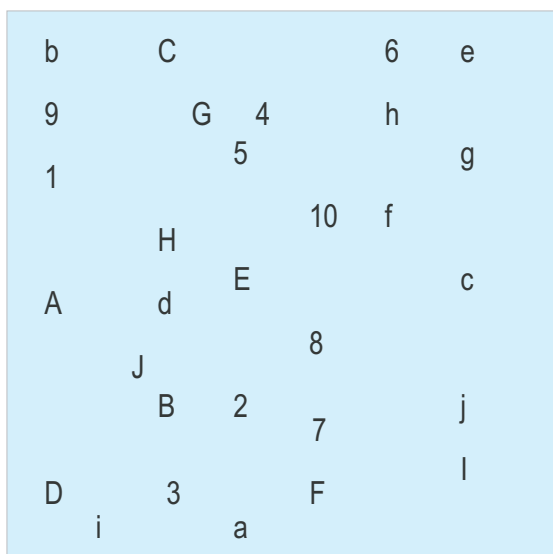


Bild 3: 3-Zeichenverbindungsübung: Zahlen, Klein- und Großbuchstaben abwechselnd so schnell wie möglich verbinden. Erst 1, dann a, danach A, anschließend 2, b und B, weiterhin 3, c, C usw. bis J.

Gönnen Sie doch auch einmal einer Gruppe dieses Erlebnis

Zeichenverbindungsübungen in der Gruppe erfordern kaum Material und Vorbereitungen. Sie können sehr viel Spaß bereiten. Denn die Gruppe ist sowohl voll in die Vorbereitungen der Übungen als auch in ihre Durchführung einbezogen.

Jede(r) Anwesende benötigt drei leere Blatt Papier und ein Schreibutensil.

1. Durchgang ► 1. Blatt

Anweisung: "Schreiben Sie die Zahlen von 1 bis 10 über das ganze Blatt verteilt. Wie nach Zufall."

Wenn alle fertig sind: "Und jetzt ziehen Sie einen Strich von der 1 zur 2, von dieser zur 3 usw. bis Sie bei 10 sind. Das Ganze so schnell wie möglich. Los!"

2. Durchgang ► 2. Blatt

Anweisung: "Schreiben Sie wieder die Zahlen von 1 bis 10 über das ganze Blatt verteilt. Wie nach Zufall, aber anders verteilt als beim letzten Mal."

Wenn alle fertig sind: "Nun machen Sie das Gleiche mit den Kleinbuchstaben von a bis j. Einfach zwischenrein, wieder wie nach Zufall."

"Und jetzt ziehen Sie einen Strich von der 1 zum ersten Buchstaben, dem a, von da zur 2, von dieser zum b, danach zur 3 usw. Bis Sie bei j sind. Das Ganze selbstverständlich so schnell wie möglich. Los!"

3. Durchgang ► 3. Blatt

Anweisung: "Schreiben Sie erneut die Zahlen von 1 bis 10 über das ganze Blatt verteilt. Wie nach Zufall. Dann das Gleiche mit den Kleinbuchstaben von a bis j".

Sobald alle fertig sind: "Jetzt kommen noch die Großbuchstaben von A bis J dazu. Wieder wie nach Zufall einfügen."

"Und jetzt ziehen Sie einen Strich von der 1 zum ersten Buchstaben, dem a, von da zum A, von hier zur 2, von dieser zum b, danach zum B usw. Bis Sie bei J sind. Das Ganze wieder so schnell wie möglich. Los!"

Falls Sie mit oder in einer geistig sehr anspruchsvollen und fitten Gruppe üben, können Sie es nach dem gleichen Muster mal zusätzlich mit einer vierten Zeichenart wie den Zahlen von 101 bis 110 probieren. Sollten Anwesende anfangen, die anderen zu stören oder klagen, dass

es sehr anstrengend ist, war diese 4-Zeichen-
verbindungsübung zu viel des Guten.

Flow-Erlebnisse sind sowohl beim Bemühen
möglich, die Zeichen nach Zufall über das Blatt
Papier zu verteilen als auch beim Verbinden der
Zeichen. Während dieser Tätigkeiten kann je-
mand zur Tür hereinkommen und wird ebenso
wenig bemerkt wie der Glockenschlag der Uhr
eines nahen Kirchturms oder das Gezwitscher
eines Spatzen vor dem Fenster. Die Anwesen-
den werden zudem erstaunt sein, wenn sie hö-
ren, wie viel Zeit seit dem Beginn dieser Übun-
gen bereits vergangen ist.



Die Zukunft schön denken

Als rational denkende Wesen - die wir ja
gerne sein wollen - formen wir unser Bild von der
Zukunft aus den Erfahrungen, die wir in der
Vergangenheit gemacht haben, oder aus Informa-
tionen, die wir aufgenommen und verarbeitet
haben. Ist das wirklich so? Setzen wir unsere
Erfahrungen auch tatsächlich um?

Die Wissenschaft meint "nein". Zumindest
werden nicht alle Informationen gleichermaßen
aufgenommen und berücksichtigt. Es kommt
vielmehr darauf an, ob es gute oder schlechte
Nachrichten sind. Unter dem Stichwort "Optimism
bias", was man mit "optimistischer Fehlschluss"
übersetzen könnte, wird das Phänomen beschrie-
ben, dass gute Botschaften bevorzugt aufge-
nommen und gespeichert werden. Schlechte
Nachrichten bleiben vergleichsweise weniger
beachtet. In der Konsequenz führt das zu einer
positiven Verzerrung.

Schlechte Nachrichten blenden wir eher aus

Ein krasses Beispiel für dieses Phänomen ist
das Verpuffen der Warnhinweise auf Zigarettenschachteln. Die deutlich aufgedruckten Warnun-
gen lauten "Rauchen fügt Ihnen und den Men-
schen in Ihrer Umgebung erheblichen Schaden
zu" oder "Rauchen lässt Ihre Haut altern" bis hin
zu "Raucher sterben früher". Jeder weiß, dass
diese Warnungen nicht aus der Luft gegriffen
sind. Sonst hätte sie die Lobby der Tabak-Indu-
strie längst unterbunden. Aber kennen Sie viele
Raucher, die aufgrund dieser Hinweise das Rau-
chen aufgegeben haben?

Die Verfälschung zum Positiven betrifft auch
das Gedächtnis. Schlimme Ereignisse verlieren
im Rückblick an Schrecken. Schöne Erlebnisse
behalten ihre Qualität, werden manchmal sogar
glorifiziert. So entstehen die guten alten Zeiten.

"Früher war die Zukunft auch besser" (Karl Valentin)

In einer aktuellen Studie haben Tali Sharot
vom University College Lon-
don und Christoph
Korn von der Freien
Universität Berlin einen
weiteren Beleg für die un-
terschiedliche Verarbei-
tung von guten und
schlechten Nachrichten
vorgelegt. Dabei konfrontier-
ten sie die Versuchsperso-
nen mit negativen Lebenssituationen, wie bei-
spielsweise einer Krebserkrankung oder einem
Raubüberfall. Anschließend sollten die Proban-
den einschätzen, wie wahrscheinlich es ist, dass
ihnen selbst so etwas zustoßen könnte. Danach
erfuhren sie die tatsächliche statistische Wahr-
scheinlichkeit.

