

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:

Ist es egal, ob ich die Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit oder die Merkspanne übe?

In den letzten beiden GEISTIG FIT-Heften las ich über eine Übung für die Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit und eine für die Merkspanne. Beide konnten mit dem Kartenspiel GeJoLetra durchgeführt werden.

Spielt es keine Rolle, ob ich die IVG- oder Merkspannenübung mache, um geistig auf Touren zu kommen?

IVG hat Vorrang

Doch, es spielt eine Rolle, sowohl für den Spaß als auch die Wirkung.

In seiner Doktorarbeit hatte Prof. Dr. Gräßel vom Wissenschaftlichen Beirat der Gesellschaft für Gehirntaining e.V. bereits nachgewiesen, dass IVG-Übungen den meisten Übenden mehr Spaß machen als Merkspannaufgaben. Dies ist bereits ein Grund, der Freude zuliebe IVG-Übungen zu bevorzugen.

Aber auch Merkspannaufgaben können Spaß bereiten. Wie es scheint, setzen sie jedoch ein höheres Aktivationsniveau voraus. Dazu im Einzelnen:

Wenn Ihr Aktivationszustand auf einem sehr niedrigen Niveau liegt, wenn Sie also schläfrig oder gar sehr schläfrig sind, können Sie mit IVG-Übungen typischerweise in der Ihnen angenehmen Geschwindigkeit bzw. Langsamkeit beginnen. Ihre Schnelligkeit wird sich von alleine nach und nach erhöhen. Dies kann in kleinen, fast kontinuierlichen Schritten erfolgen. Dabei geraten Sie zunehmend in den optimalen Aktivationszustand, der einem mittleren Aktivationsniveau entspricht. Beim Hochfahren Ihrer IVG können Sie Ihre Schnelligkeit so anpassen, dass Sie ständig Freude an der Betätigung spüren.

Beim Merkspannentraining ist es nur möglich, sich in größeren, dazu bloß in wenigen Sprüngen steigern. Falls Sie zum Beispiel mit Übungen von je drei Items (Ziffern, Buchstaben, kurze Wörter u. ä.) beginnen (siehe Fenster), weil dies im schläfrigen Zustand noch ohne Schwierigkeiten bewältigbar ist, müssen sie zur Steigerung beim nächsten Mal vier Items nehmen. Das entspricht einer Steigerung um 33 %. Die Erhöhung von vier auf fünf Items erfordert eine um 25 % größere Leistung der Merkspanne. Dem können sich die Dopaminausschüttungen im fronto-parietalen Bereich, die wahrscheinlich für die Leistung und begleitende Freude zuständig sind, nicht in wenigen Sekunden anpassen. Dies verhindert ein sofortiges Lustgefühl.

Auf einem höheren Aktivationsniveau, im Zustand der entspannten Wachheit, bereiten jedoch auch leichte und mittelschwere Merkspannenübungen Freude.

Das Merkspannentraining sollte, obwohl es nicht immer Spaß macht, dennoch nicht vernachlässigt werden. Denn davon profitieren andere psychische Leistungen wie z. B. komplexes Denken und Kreativität, die in unserer Gesellschaft eine hohe Wertschätzung genießen (siehe Beitrag "Aus der Wissenschaft" auf der nächsten Seite).