

Kurse für die geistige Fitness: Wer nimmt daran teil?

Die meisten deutschen Erwachsenen wollen nach einer Repräsentativstudie [11] an erster Stelle "geistig fit sein" (85 %). Auf Rang 2 ihrer Wunschliste steht "seelisches Wohlbefinden" (82%) und an dritter Stelle "körperliche Gesundheit" (75 %). Das sind erst einmal drei Wünsche. Wer ist jedoch bereit, etwas dafür zu tun, um ihrer Erfüllung näher zu kommen?

Die AOK Bayern bot im Jahr 2012 achtwöchige Kurse unter der Bezeichnung "Rundum fit - auch im Kopf" an, die zur Förderung der Gesundheit, der körperlichen und geistigen Fitness sowie der sozialen Kommunikation und des Wohlbefindens beitragen sollen. Bei den Kursen wurden zu Beginn und am Ende psychometrische Erhebungen durchgeführt. Die Messungen am Kursanfang gewähren einen Einblick in die Eigenschaften der Personen, die etwas zu ihrer Förderung tun. Wer besucht solche Kurse? Personen, die Defizite ausgleichen wollen oder vorhandene Stärken weiter ausbauen? Kann man überhaupt von einem spezifischen Typ sprechen? In den nachfolgend vorgestellten Studienergebnissen zeichnet sich tatsächlich ein bestimmtes Profil ab.

Die richtige Einschätzung potentieller Kursteilnehmer ist wichtig

Das Ergebnis ist nicht nur für die Teilnehmer interessant, die einiges über sich erfahren wollen, sondern auch für die Veranstalter mehrwöchiger Kurse dieses Themengebiets. Für sie ist das Studienresultat sogar sehr relevant. Das Wissen, welche Personen sich besonders ansprechen lassen, kann letztlich über den Erfolg des Kursangebots entscheiden.

Die Teilnehmer von 34 Kursen zwischen Hof und Passau erfasst

Die Kurse "Rundum fit - auch im Kopf" wurden für Mitglieder der AOK Bayern angeboten, die wenigstens 50 Jahre alt sein sollten. Die Veranstaltungen fanden in allen sieben bayerischen Regierungsbezirken statt: Ober-, Mittel- und Unterfranken, Oberpfalz, Ober- und Niederbayern sowie Schwaben. Insgesamt nahmen 309 weibliche und männliche Personen zwischen 42 und 86 Jahren (Mittelwert: 64,7 Jahre) an den Messungen beim ersten Kursbesuch teil.

Die Kursleiter waren bei einem eintägigen Treffen von der Erstautorin dieses Beitrags in die Durchführung des Kurses "Rundum fit - auch im Kopf" in das Konzept eingeführt worden.

Bei 34 Kursen in 18 Orten bekamen die Teilnehmer zu Kursbeginn einen Selbstbeurteilungsbogen der AOK Bayern [1] vorgelegt, der über ihren subjektiven körperlichen, psychischen und sozialen Zustand Informationen liefern sollte. Die Teilnehmer schätzten sich nach 14 Aspekten ein (siehe Abbildung, allerdings in geänderter Reihenfolge; die richtige Abfolge gibt [5] wieder), z. B. "Ich habe Freude am Leben". Sie bewerteten bei jedem Aspekt, ob er auf sie "selten", "manchmal", "oft" oder "fast immer" zutrifft. "Fast immer" wird jeweils als ideal interpretiert.

Was charakterisiert einen Kursteilnehmer? Jedenfalls das, was "oft" oder "fast immer" zutrifft und nicht, was er nur "selten" oder "manchmal" an sich wahrnimmt. Da alle 14 Aussagen auf ein Ideal ausgerichtet sind (s. Abb.), wie z. B. "Ich schlafe gut" oder "Vieles interessiert mich", wurde die Angabe "oft" oder "fast immer" als positive Selbstbeurteilung interpretiert. "Selten" oder "manchmal" galt dagegen als negative Einschätzung.

Für jede einzelne Aussage ermittelten wir den Prozentanteil der Kursteilnehmer mit positiven Angaben. Der restliche Prozentanteil, also "100 % minus Prozentanteil der positiven Personen", entspricht somit dem Anteil der Teilnehmer, die sich negativ sahen.

Nehmen die Besucher der Kurse bei sich eher Defizite oder eher Stärken wahr?

Die Abbildung gibt das Gesamtergebnis wieder. Demnach hielten sich beispielsweise 94,7 Prozent der Kursteilnehmer, d. h. fast alle für selbstständig handelnde Personen. Wenige (5,3%) glaubten hingegen, ihre "Sachen" nur "selten" oder "manchmal" selbstständig zu erledigen. Nur bei einer kleinen Minderheit ist hier also ein Defizit zu beobachten.

Bei den Aussagen "Ich kann mir Dinge gut merken" und "Schwierigkeiten sehe ich gelassen entgegen" gab es etwa gleich viele Kursteilnehmer, die sich negativ wie positiv sahen (keine statistisch signifikanten Unterschiede). Bei allen anderen Aussagen überwogen die Teilnehmer, die sich positiv beurteilten.

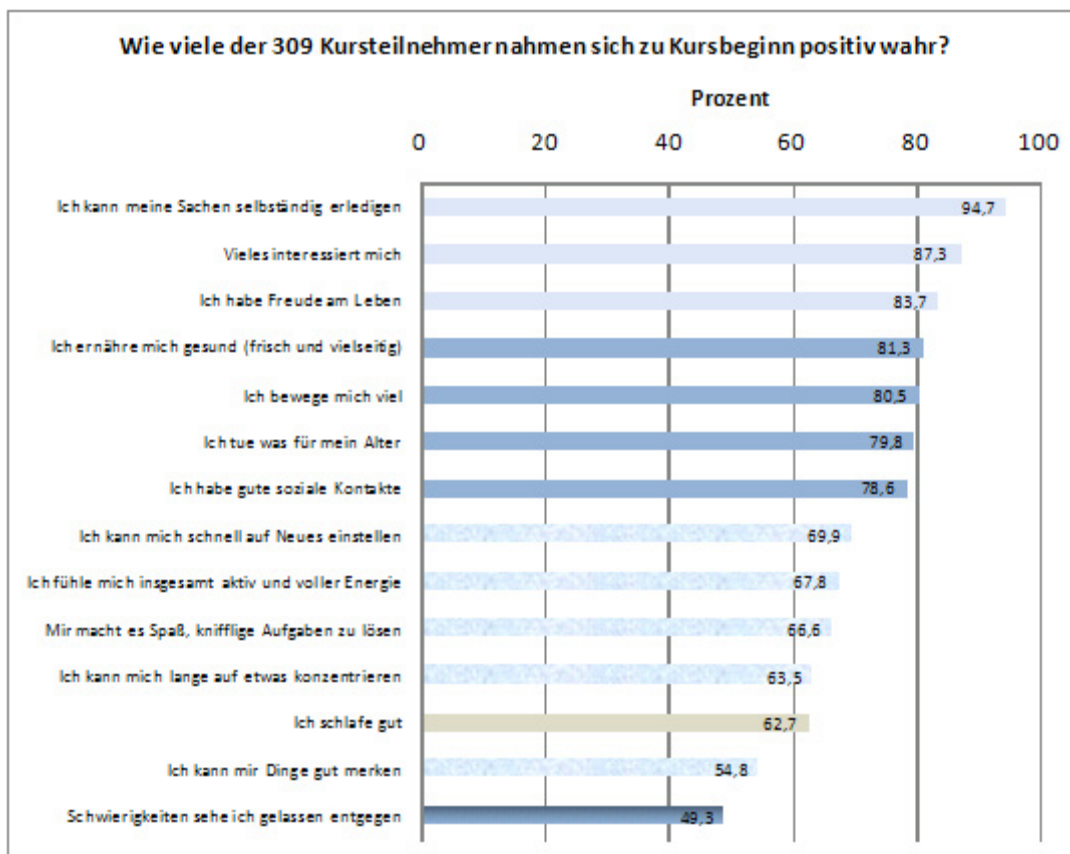
Erst einmal weisen die Ergebnisse eindeutig darauf hin, dass die Kursbesucher sich selbst überwiegend positiv wahrnehmen. Spricht das dafür, dass sie einer seltenen Sondergruppe aus der Bevölkerung angehören? Nein. Als Watson & Clark 1988 [12] ihre Skala für positive und negative Gefühle vorstellten, bemerkten sie aufgrund ihrer Messungen an breiten Bevölkerungsgruppen, dass sich die meisten Menschen positiv sahen. Das erleichtere es offenbar zu handeln, so die beiden Autoren.

Das Kursprogramm "Rundum fit - auch im Kopf"

In der Zusammenarbeit des Bereichs Gesundheitsförderung der AOK Bayern und der Gesellschaft für Gehirntraining e.V. (GfG) war ein zehnwöchiger Kurs unter der Bezeichnung "Rundum fit - auch im Kopf" entstanden. Die darin vermittelten Maßnahmen orientierten sich an der SOMEKO-Treppe [8]. Gieseke et al. [5] berichteten in *GEISTIG FIT* über das Kursprogramm. Dabei befassten sie sich insbesondere mit einer Erfolgsprüfung durch eine wissenschaftliche Studie. Die Erkenntnisse daraus sind:

- Der Kurs fand eine hohe Akzeptanz; die Teilnehmer blieben bis zum Ende dabei
- Ihre Ernährung verbesserte sich und die Bewegung im Alltag nahm zu.
- Die Kursteilnehmer hielten sich am Kursende für gelassener und interessierter und hatten mehr "gute" soziale Kontakte.
- Sie hatten im Laufe des Kurses mehr Lebens- und Spielfreude entwickelt und kamen mit Schwierigkeiten besser zurecht.
- Die Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit stieg um 19 %, die Merkspanne um 16 % und die Arbeitsspeicherkapazität um 43 % an. Letzteres entspricht einem IQ-Zugewinn von 18 Punkten.
- Die Älteren steigerten ihre geistige Fitness genau so stark wie die Jüngeren.
- Die nicht so Fitten hatten einen größeren Zugewinn und näherten sich deshalb den Fitteren an, die aber ebenfalls erheblich besser wurden.
- Letztlich hatten die Teilnehmer die beruhigende Gewissheit erlangt, dass sie für ihr Alter einiges getan hatten.

Die AOK Bayern hat das Kursprogramm inzwischen von zehn auf acht Kurseinheiten komprimiert. Um diese Standardversion geht es auch in diesem Bericht.



Für die meisten Aspekte lässt sich somit feststellen, dass sich die Mehrheit der Kursteilnehmer von vorneherein positiv einschätzte. Wenn Sie dennoch einen Kurs besuchten - so die Schlussfolgerung -, dann wollten sie ihre Stärken pflegen, wahrscheinlich sogar noch steigern.

Wir wollten spezifischer für die oben in Gruppen zusammengefassten Aspekte wissen, ob es hier doch auffällige Abweichungen von der Bevölkerung gibt. Dies haben wir anhand von Stichproben der deutschen Bevölkerung zu prüfen versucht. Bei den Recherchen im Internet interessierten besonders repräsentative Stichproben aus den letzten Jahren. Wenn veröffentlicht, dann wurden nur die Ergebnisse von Erwachsenen der zweiten Lebenshälfte berücksichtigt.

84 - 95 % Kursteilnehmer hielten sich für selbstständig, interessiert und voller Lebensfreude:

Bei der repräsentativen "Happiness-Studie", bei der im Dezember 2011 insgesamt 2.153 deutsche Männer und Frauen zwischen 14 und 69 Jahren befragt wurden, zeigte sich dieses Bild: $\frac{3}{4}$ sind lebensfroh, jeder Zweite empfindet sogar große Lebensfreude. 92 % der über 60-Jährigen wollen immer wieder Neues lernen und geistig fit sein [6]. In ihren diesbezüglichen Einschätzungen decken sich die Kursteilnehmer mit der "Normal"-Bevölkerung.

79 - 81 % der Kursteilnehmer bevorzugten einen Lebensstil, der die körperliche, geistige und soziale Fitness fördert durch gesundes Essen, viel Bewegung, gute soziale Kontakte und Aktivitäten fürs Alter:

Über die Verbreitung eines gesundheitsförderlichen Lebensstils legten Wissenschaftler vom Zentrum für Gesundheit der Deutschen Sporthochschule Köln die Ergebnisse telefonischer Befragungen aus dem Jahr 2012 von

3.032 Personen vor [4]. 50 % der Befragten ab 46 Jahren gaben an, sich gesundheitsförderlich zu ernähren, 56 % waren nach ihren Angaben körperlich entsprechend aktiv. Hinsichtlich des gesundheitsförderlichen Lebensstils verhalten sich die Teilnehmer am Kurs "Rundum fit - auch im Kopf" offenbar viel günstiger als der Durchschnitt der Bevölkerung.

64-70 % der Kursteilnehmer hielten sich für geistig fit. Eine Ausnahme bildet die Gedächtnisleistung (55 %), die wohl bisweilen nicht der geistigen Fitness zugeordnet wird:

Das deckt sich mit den Selbsteinschätzungen in der Bevölkerung. Zwar sind nach Intelligenzmessungen 49 % als leistungsmäßig unterdurchschnittlich einzuordnen. Aber im unteren geistigen Leistungsbereich ist eine ausgeprägte Überschätzung der eigenen geistigen Leistungsfähigkeit sehr verbreitet, ein Phänomen, das nach den Entdeckern als "Dunning-Kruger-Effekt" bezeichnet wird [3]. Es halten sich also nicht

nur mental überdurchschnittlich Leistungsfähige für geistig fit. Die Kursteilnehmer weichen diesbezüglich nicht von der Gesamtbevölkerung ab.

Über subjektive Gedächtnisleistungen konnten wir keine Studien finden und deshalb auch keine Vergleiche zwischen Kursteilnehmern und der allgemeinen Bevölkerung vornehmen.

63 % der Kursteilnehmer waren mit der Qualität und Menge ihres Schlafes zufrieden:

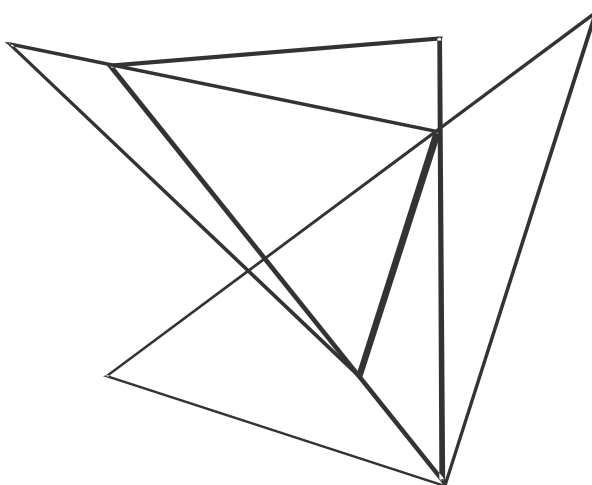
Auf die im Jahr 2008 von "Infratest Sozialforschung" gestellte Frage: "Wie zufrieden sind Sie gegenwärtig mit Ihrem Schlaf?" antworteten 70,0 % mit "überwiegend" oder "vollzufrieden" (19.684 Befragte ab 16 Jahre) [7]. Dieser Befund deckt sich mit den Ergebnissen einer repräsentativen Bevölkerungsbefragung in Nordrhein-Westfalen, die bei über 2.002 Berufstätigen ab 16 Jahren durchgeführt worden war [2]. Die Kursteilnehmer sind demnach ebenso wie die Bevölkerung mit ihrem Schlaf überwiegend zufrieden.

Übungsschwerpunkt: Konzentration, Ausdauer


Dreiecke zählen

Wie viele Dreiecke stecken in dieser Zeichnung? Schätzen Sie zuerst mal wie viele es ungefähr sein könnten. Und dann stellen Sie die genaue Anzahl fest.

Geschätzte Dreiecke ➡



Gezählte Dreiecke ➡

Lösung  siehe Seite 18

Die Erkenntnisse zusammengefasst

Zusammenfassend vermittelt der Vergleich mit den recherchierbaren Studien über die deutsche Bevölkerung das folgende Bild über die Teilnehmer am Kurs "Rundum fit - auch im Kopf":

► Die überwiegende Mehrheit sieht sich positiv.

Spezifischer:

Sie halten sich für ebenso selbstständig, interessiert und voller Lebensfreude wie die Mehrheit der gleichaltrigen Bevölkerung. Die Bewertung der eigenen geistigen Fitness verteilt sich bei ihnen wie in der Normalbevölkerung: 2/3 schätzen sich positiv ein. Gleiches trifft für den Schlaf zu: ca. 2/3 positiv bei den Kursteilnehmern und der Normalbevölkerung.

► Eine positive und eine negative Abweichung gibt es in je einem Komplex:

Positiv: Bei den Kursteilnehmern ist ein gesundheitsförderlicher Lebensstil - zumindest hinsichtlich Ernährung und Bewegung - verbreiteter als in der Bevölkerung

Negativ: Anteilmäßig kommt die Gelassenheit gegenüber Schwierigkeiten bei den Kursteilnehmern nicht so häufig wie in der gleichaltrigen Bevölkerung vor. Denn bei den Kursteilnehmern verfügt nur die Hälfte über ein "gesundes" Selbstvertrauen. In der Bevölkerung sind es 2/3 (Frauen) bis 3/4 (Männer).

Hinsichtlich der Gelassenheit gegenüber Schwierigkeiten, die auf sie zukommen könnten, teilten sich die Kursteilnehmer in zwei fast gleich große Gruppen auf (49 % positiv):

Diese Eigenschaft deckt sich überwiegend mit der Allgemeinen Selbstwirksamkeitserwartung, die sich mit der SWE (Skala für Selbstwirksamkeitserwartung nach Schwarzer [10]) messen lässt. Bei einer bevölkerungsrepräsentativen Eichung für die 274 untersuchten Männer von 61 - 95 erweisen sich 75 % als positiv, bei den 318 Frauen zwischen 61 bis 91 Jahren 65 % als positiv [9]. Im Vergleich zu den SWE-Befunden zeigten weniger Kursteilnehmer Gelassenheit gegenüber Schwierigkeiten.

Nun liegt die Frage nahe, ob die Kurse erfolgreich waren. Wie hoch war der Prozentsatz der Teilnehmer, die den achtwöchigen Kurs abschlossen? Und verbesserte sich die Selbstbeurteilung bis zum Kursende, auch dann, wenn schon ein sehr positives Selbstbild vorhanden war? - Die Ergebnisse finden Sie in der nächsten Ausgabe von *GEISTIG FIT*.

Danksagung: Den KursteilnehmerInnen und KursleiterInnen danken wir herzlich für ihre Unterstützung dieser Studie, ebenso Frau Christina Singer (Bereich Gesundheitsförderung der AOK Bayern) für die Aufbereitung der Protokoll-daten.

[]: Die Nummern in eckigen Klammern beziehen sich auf das Verzeichnis der Literaturquellen. Das Verzeichnis steht im Internet unter www.drlehrl.de. Es kann auch über kontakt@gfg-vorstand-erlangen.de kostenlos angefordert werden.

Autoren:

Barbara Müller, Diplom-Psychologin
(Referentin im Bereich Gesundheitsförderung der AOK Bayern)

Dr. Annette Scheder, MPH (Leiterin des Bereichs Gesundheitsförderung der AOK Bayern)

Dr. Siegfried Lehrl, Diplom-Psychologe
(Präsident der Gesellschaft für Gehirntaining e.V., Universität Erlangen)