

„Denk dich fit und lerne leicht“: Kletterfinger löst Denkblockaden

Kleine Spiele – große Wirkung / So macht das Lernen Spaß

Velen/Ramsdorf (git). Den „Kletterfinger“ kennt jeder: Mit Daumen und Mittelfinger der rechten Hand über die Finger der linken Hand „wandern“. „Bei Erwachsenen muss das aussehen wie beim Stricken“, erklärt Ursula Klingebiel und macht's vor. Kindern bringt sie die einfache Übung so bei: „Der Daumen besucht zunächst den linken Zeigefinger...“ So gesehen in einem Grips-Kursus. Beim katholischen Bildungswerk in Velen wurden wegen der großen Nachfrage aus einem Seminar gleich sechs, beim kbw Ramsdorf aus einem immerhin zwei.

Kleines Fingerspiel, große Wirkung, weiß die Fachkraft für Integratives Hirnfunktions-Training. „Dann kann das Gehirn besser arbeiten. Es ist wacher.“ Die 42-jährige ist überzeugt: „Das hilft auch bei einer Mathearbeit.“

Ursula Klingebiel zeigt auch Erwachsenen, wie sie das störanfällige Kurzzeit-Gedächtnis fördern können. Schwerpunkte bil-

den dabei Gehirnaktivierung und Stress-Abbau, Erhöhung der Merkfähigkeit, Verbesserung des Reaktionsvermögens und Steigerung der Konzentration. Das multimodale (mit vielen Sinnen) Trainingsprogramm will die geistige Leistungsfähigkeit stärken.

„Wenn nicht immer dieses Büffeln wäre...“ Unter diesem Motto hilft Klingebiel aber auch dem Kurzzeit-Gedächtnis von Schülern auf die Sprünge. Gut trainiert, trägt es dazu bei, dass Stress, Ermüdung und Konzentrationsprobleme den Jungen und Mädchen im Schulalltag nicht so zusetzen. „Wenn es regelmäßig und täglich gefordert wird, haben die Kinder eine gute Voraussetzung, Erlerntes zu speichern.“

Denk dich fit und lerne leicht – so das Motto. Gedächtnisspiele und -übungen aktivierten die kleinen grauen Zellen, was sich wiederum positiv auf die schulischen Leistungen auswirke, erläutert die Fachfrau. „Das Kurz-

zeit-Gedächtnis muss gut geschult werden, damit Kinder gut lernen können.“ Neben dem Konditionstraining fürs Gehirn vermittelt sie den Jungen und Mädchen auch Lernstrategien.

So zum Beispiel in den Ferien-Grips-Kursen des kbw Ramsdorf: Vokabeln „sitzen“ besser, wenn man beim Lernen die rechte Hand ohne Druck zur Faust ballt. Warum? Ursula Klingebiel erklärt: Das aktiviere die linke Hirnhälfte, die Informationen speichert. Oder die Kletterfinger-Übung: Sie fördert den Austausch zwischen den beiden Gehirnhälften, „das löst Denkblockaden“. So genannte Kim-Spiele schulen die Merkspanne, neben der Informations-Verarbeitungsgeschwindigkeit eine der Grundgrößen beim Kurzzeitgedächtnis. Gerade die Informations-Verarbeitung werde mit zunehmendem Alter störanfällig.

Wichtig auch fürs erfolgreiche Pauken: die gesunde Ernährung. Apfel, Banane oder Vollkornbrot sorgen für den notwendigen Glu-



Gehirnfunktions-Trainerin Ursula Klingebiel: Gedächtnisspiele und -übungen sind ein gutes Konditionstraining fürs Gehirn. Das hilft Kindern und Erwachsenen beim lebenslangen Lernen. Foto: git

kose-Nachschub. Und ein Glas Mineralwasser darf als „Energiebote für unser Gehirn“ ebenso wenig auf dem Schreibtisch fehlen. Spiele, etwa Nousknacker-

Kartenspiel oder Hör-Memory, schulen die visuelle und auditive Wahrnehmung der Kinder. Und selbst beim Jonglieren oder Bechertennis ist nicht nur Moto-

rik gefragt, sondern auch Grips: Die Spiele trainieren den Informationsfluss zwischen beiden Gehirnhälften – und das Kurzzeit-Gedächtnis profitiert.