

# Wenn das Gehirn und die Sinne neue Wege gehen

Brainwalking – ein Trainingsprogramm für Gedächtnis, Denkleistung und Psychomotorik

Bielefeld (WB). Antonio Schreiber, Management- und Personalberater, 54, hat endlich seinen Baum wiedergefunden. Seine Sinne haben ihm einige Streiche gespielt, die Aufgabe war nicht leicht zu lösen. Schließlich aber, mit viel Konzentration, hat er den Baum erkannt, den er zuvor nur kurz mit geschlossenen Augen betastet hatte. Er hat buchstäblich sein Gehirn auf Trab gebracht – beim Brainwalking.

Renate Dyck führt die achtköpfige Gruppe in der Dämmerung durch den herbstlichen Teutoburger Wald. Das Programm, das die Bielefelder Gedächtnistrainerin mit den Teilnehmern in knapp zwei Stunden absolviert, bietet mehr als einen beschaulichen Abendspaziergang. »Brainwalking ist eine Kombination aus Denk- und Gedächtnistraining und psychomotorischem Training«, beschreibt Renate Dyck. Rückwärtsgehen und dabei das Wort »Abendspaziergang« buchstabieren, Denksportaufgaben lösen und Wissensfragen beantworten – das alles klappt besser an der frischen Luft und mit Bewegung. »Bewegung fördert die Aufnahmekapazität des Gehirns und ist gut geeignet zur Stressreduktion. Entspannungsfördernde Elemente und Übungen zur Verbesserung der Wahrnehmung verstärken diese Wirkung

ebenso wie die sinnliche Naturwahrnehmung beim Wandern«, sagt die Gedächtnistrainerin.

»Forsche Fische fressen früher«, murmeln die Brainwalker vor sich hin, während es immer dunkler wird. Minuten später sind Walgesänge das Gesprächsthema. Singt jedes Tier sein eigenes Lied? Gibt es eine Hitparade der Walmusik? Keiner findet es absurd, mitten im ostwestfälischen Wald über Meeressäuger nachzudenken. Hinter den Bäumen will ein Käuzchen auch mitreden.

Die Grenzen zwischen innerer und äußerer Wahrnehmung verschwimmen, in anderen Situationen sind sie geschärft. Zum Beispiel beim zehnmütigen schweigenden Gehen. Die Teilnehmer nehmen die Stille unterschiedlich wahr, einige versinken in ihren Gedanken, andere lauschen den Geräuschen des Waldes, hören jeden knackenden Ast überlaut. Hinterher sagen die Wanderer einhellig, dass ihnen dieser Teil am besten gefallen hat.

Renate Dyck kennt die wohltuende Wirkung dieser Art der Bewegung: »In unterschiedlichen Untersuchungen wird darauf hingewiesen, dass Wandern einen besonders intensiven Zugang zur äußeren wie zur inneren Natur eröffnet. Dabei sind den Forschungsergebnissen zufolge unsere Mittelgebirge mit ihren Natur- und Landschaftserlebnissen besonders geeignet zur Stärkung der Selbstheilungskräfte und der Stressresistenz.«

Brainwalking kann aber noch

*Wandern eröffnet einen intensiven Zugang zur äußeren und inneren Natur.*



Renate Dyck erfühlt den Baum: Übungen und Spiele zum Training der Sinneswahrnehmung fördern die Denkleistung. Foto: Oliver Schwabe

mehr leisten: »Neue Erkenntnisse der Hirnforschung belegen bereits für das Neugeborenen- und Säuglingsalter eine hohe Bedeutung motorischer Aktivität. So korreliert die Bildung von Hirnzellen mit motorischer Aktivität. Mittels Bewegung wie dem Wandern lässt sich auch bei älteren Menschen die Funktion des Reaktions- und Kurzzeitgedächtnisses signifikant verbessern«, sagt Renate Dyck. Darüber hinaus gehe es beim Brainwalking darum, vor allem die rechte Gehirnhälfte anzuregen. Dieser Teil des Gehirns ist für die Kreativität verantwortlich und werde oft nur wenig gefördert.

Kreativ werden Antonio Schreiber und die anderen

Wanderer bei der letzten Übung des Abends. Es geht darum, Fotomotive zu finden – im stockfinsternen Wald. Jeweils zu zweit strömen die Brainwalker aus. Einer ist der »Fotoapparat« und wird mit geschlossenen Augen vom anderen geführt. Ist das Fotomotiv gefunden, wird die »Kamera« am Ohr gezupft und öffnet die Augen für ganz besondere Momentaufnahmen: das Mondlicht, das sich in einer Pfütze spiegelt, der Nachthimmel mit einem einzigen Stern über dem tiefschwarzen Wald, sanft im Wind schaukelnde Baumwipfel. Auf seiner Wanderung hat das Gehirn neue Wege gefunden. Und dabei die Schönheit der Natur entdeckt.

Esther Steinmeier

## Die Brainwalking-Termine

Im Januar 2010 starten in Bielefeld die Denksport-Wanderungen mit Gedächtnistrainerin Renate Dyck jeweils von 19 bis 20.30 Uhr: Dienstag, 12. Januar, Treffpunkt der Parkplatz Olderdissen; Dienstag, 19. Januar, Habichtshöhe, Parkplatz; Dienstag, 26. Januar, Brands Busch, Wanderparkplatz; Dienstag, 2. Februar, Sparrenburg, Parkplatz Promenade; Dienstag, 9. Februar, Parkplatz Olderdissen; Dienstag, 16. Februar, Habichtshöhe, Parkplatz. Empfohlen wird wetterangepasste Kleidung, feste, rutschsichere Schuhe und die Mitnahme von Taschenlampen. Anmeldungen und Informationen bei Renate Dyck unter 0163-9 24 36 77 und per E-Mail an [dyck@wege-erleben.de](mailto:dyck@wege-erleben.de).



[www.wege-erleben.de](http://www.wege-erleben.de)