

Die Autorin Iris Gregurka Hotz veröffentlicht unter dieser Rubrik ihre Gedanken zum Thema Lernen im Alltag und in der Schule.

Einmal raus aus der Routine, hält das Gedächtnis fit

Wussten Sie, dass unser Gehirn Abwechslung liebt? Wer geistig und körperlich fit bleiben will, sollte zu viel Routine meiden. Doch der Mensch ist ein Gewohnheitstier; wie es so schön heisst. Das kann ich aus eigener Erfahrung bestätigen. Gerne nehme ich zum Beispiel im Rückentraining meinen gewohnten Platz vorne links beim Fenster ein. Um zu meinem Einkaufsladen zu gelangen, schlage ich meistens den gleichen Weg ein und oft gestalte ich meinen Tagesablauf nach einem bestimmten Ablauf.

Routinen helfen uns, das Leben angenehm einzurichten. Sie geben Sicherheit und sorgen für Beständigkeit. Wer sich aber zu sehr an routinierte Abläufe hält und sich in gleichförmigen Bahnen bewegt, läuft Gefahr, die geistige Flexibilität zu verlieren.



Da Körper und Geist eine Einheit bilden, gibt es viele Möglichkeiten, Abwechslung in den Alltag einzubauen. Wollten Sie schon immer einmal ein Instrument lernen oder einen Tanzkurs besuchen? Warum tun Sie es nicht? Alles was Freude bereitet, hat einen positiven Effekt auf das Gedächtnis und die Hirnaktivität. Überraschen Sie sich und ihr

Gehirn regelmässig mit neuen Herausforderungen. Putzen Sie zum Beispiel ihre Zähne mit der linken, statt der gewohnten rechten Hand und stehen sie dabei auf einem Bein. Setzen Sie sich einmal mit ihren Kindern zum Essen auf den Boden oder drehen Sie die Zeitung zum Lesen auf den Kopf. Ungeübte Situationen zwingen unser Gehirn, neue Nervenbahnen zu bilden, denn der Autopilot wird sozusagen ausgeschaltet. Stundenlanges Büffeln für ein und dasselbe Fach, macht daher wenig Sinn. Wechseln Sie ab und gönnen Sie sich genug erholsame Pausen, am besten ohne mediale Ablenkung, um das Gelernte verarbeiten zu können. Ja und ich werde beim nächsten Training also meinen gewohnten Platz freiwillig aufgeben und neue Trainingsnachbarn kennenlernen. Ganz nebenbei schule ich zudem meine räumliche Wahrnehmung. Statt wie immer den kürzesten Weg zum Lebensmittelgeschäft zu nehmen, gönne ich mir einen kleinen Umweg und ziemlich sicher treffe ich dort auf andere Menschen und speichere andere Sinneseindrücke ab. Tauschen Sie die neu gemachten Erfahrungen mit anderen aus und pflegen Sie persönliche Kontakte, statt Fotos und Kurztexzte via Smartphone zu verschicken. Wer diskutiert und argumentiert, leistet mehr Denkarbeit, trainiert das Gedächtnis und die Konzentrationsfähigkeit. Warum nicht in nächster Zeit für etwas mehr Abwechslung und Bewegung sorgen? Es muss ja nicht gleich Fallschirmspringen sein! Eine Station früher aus dem Bus steigen und den Rest zu Fuss gehen oder ein Gespräch mit dem Gegenüber im Zug beginnen, das hält Körper und Geist fit.

Iris Gregurka Hotz
Lerntherapeutin ILT/SVLT
LernAtelier Eglisau
info@lerntherapie-eglisau.ch