

Jep. 2003



FOTO: ANDREAS LABELLE

Stefanie Probst inmitten ihrer Gruppe - im Hamburger Stadtpark, aber auch in anderen grünen Oasen bietet sie regelmäßig ihr mentales Aktivierungstraining an. Zur Klientel gehören junge Erwachsene genauso wie Senioren

Laufend kreativ werden

Stefanie Probst weiß, wie Büroarbeiter wach werden: mit „Brainwalking“ durch den Stadtpark

Von Edgar S. Hasse

Vor dem Planetarium im Stadtpark trifft sich am Sonntagvormittag eine Gruppe von sieben Menschen im Alter zwischen 28 und 81 Jahren. Wenig später beginnen diese mit kleinen Bällen zu hantieren, sich plötzlich im Kreis zu drehen und die eigenen Finger nach Vorgabe bestimmter Zahlen zu berühren.

Die Gruppe von Spaziergängern, angeführt von der Landesvorsitzenden der Gesellschaft für Gehirntaining, Stefanie Probst, befindet sich zu diesem Zeitpunkt deutlich in der Minderheit. Denn durch die gesamte Grünanlage bewegt sich an diesem sonnigen Herbsttag wie ein Lindwurm eine riesige Menschenmenge, die am Massen-Walking eines bekannten Schuhherstellers

teilnimmt. Zwischendrin staken mit ihren Stöcken auch Anhänger der Nordic-Walking-Bewegung. Sie alle haben zur Morgenstunde nur ein Ziel: ihren Körper an frischer Luft in Bewegung zu bringen.

Schade eigentlich, dass sie das Brainwalking von Stefanie Probst zum Teilnahmepreis von acht Euro nicht gebucht hatten. Denn die Expertin für mentales Aktivierungstraining versteht es, sowohl Körper als auch Geist laufend in Gang zu bringen. Dadurch würden Konzentrationsfähigkeit und Kreativität gefördert, verspricht sie. „Denn die Kombination von moderater körperlicher Bewegung und geistigem Training erhöht die Leistungsfähigkeit des Gehirns um 20 Prozent“, so die Expertin, die früher in neurologischen Kliniken gearbeitet hat.

„Sitzen ist jedenfalls nicht gehirngerecht.“

Auf spielerische Weise lernen die Teilnehmer zum Beispiel, einen knuffigen Igelball nach der Vorgabe von Zahlen auf bestimmte Weise zu bewegen. Zur Steigerung der Gruppendynamik ist das Trainingsgerät unter den Probanden auszutauschen. Vor dem „Landhaus Walter“ macht die Gruppe Halt unter einer Eiche und lauscht den Klängen aus einem tragbaren CD-Gerät. Zwecks zielgerichteten Gebrauchs der Sinne sollen die Teilnehmer erraten, um welches Geräusch es sich dabei handelt. Während der eine ein U-Boot assoziiert, sind es tatsächlich Aufnahmen aus einem Schwimmbad. Seit sechs Jahren veranstaltet Stefanie Probst solche Erlebnispaziergän-

ge unter dem Motto „Fit von Kopf bis Fuß“. Die nächste Veranstaltung findet am 20. September im Jenisch Park (Treffpunkt S-Bahn um elf Uhr) statt. Hunderte von Interessenten haben seitdem daran teilgenommen. Zu ihnen gehört nicht nur eine 81 Jahre alte Seniorin, die möglichst vital bleiben möchte, aber über einen nachlassenden Geruchssinn und wachsende Vergesslichkeit klagt. Zur Walkinggruppe im Stadtpark zählt eine Bürokauffrau, die an diesem Tag ihren 28. Geburtstag feiert. „Ich hatte im Internet gesurft“, sagt sie, „weil ich etwas für die Leistungsfähigkeit des Gehirns tun will. Da habe ich das Angebot von Frau Probst entdeckt.“ Die 42 Jahre alte Expertin gibt ihr Wissen auch an Firmenmitarbeiter weiter. Die Sparkasse, Un-

ternehmen aus der Energie- und Luftfahrtbranche sowie Lehrer rechnet sie zu ihren Kunden. Allerdings zeigten Frauen ein deutlich größeres Interesse als Männer. Denen gilt es offenbar als peinlich, zwei Wörter parallel zu buchstabieren oder sich auf offener Wiese Geruchsübungen an den Düften Orange, Zimt und Pfefferminze zu unterziehen - und dabei durch Nichtwissen zu glänzen.

Macht aber nichts. Wer Defizite entdeckt, kann sie mit Geduld und Gehirnjogging minimieren. „Das Gehirn ist wie ein kalter Motor, der nicht anspringt“, meint Stefanie Probst. „Aber mit einigen Fitmachern kommt er auf Touren.“

Weitere Informationen:
www.mehr-ist-denkbar.de