

# So wird der Grips auf Trab gebracht

Beim „Brainwalking“ Körper und Geist bewegen – mit leicht erlernbaren Übungen



Gehirntrainerin Stefanie Probst (l.) beim „Brainwalking“ am Sonntag im Hirschpark: Mit rasch zu erlernenden Übungen bringen zwei Dutzend Teilnehmer Körper und Geist in Schwung.

Andreas Laible (3)

JENS MEYER-ODEWALD

**BLANKENESE ::** Kinderleicht ist diese Aufgabe keinesfalls, aber auch nicht unlösbar. Durch das Ertasten kleiner Holzbuchstaben in wirrer Folge muss ein zum Herbst passendes Wort gefunden werden – beim Gehen, ohne heimlich zu gucken. Mit ein bisschen Schummeln glückt es: Maronen. Motiviert machen wir uns weiter auf den Weg durch den Hirschpark in Blankenese. Eineinhalb Stunden „Brainwalking“ vergehen in Windeseile. Verblüfft stellt du fest: Spaziergang macht Spaß, wenn das Gehirn dabei auf Trab gebracht wird. Und: Frische Luft steigert die Denkfähigkeit um rund 20 Prozent, lernt man später.

Startpunkt ist das Restaurant Wittthüs an der Elbchaussee. Stefanie Probst war vor 17 Jahren Pionierin dieser mittlerweile bundesweit organisierten Touren durchs Grüne mit einer fantasievollen Kombination aus körperlicher und geistiger Bewegung. Knapp zwei Dutzend Teilnehmer haben sich eingefunden. Jeder zahlt 8 Euro; 1 Euro davon geht an ein Kinderhospiz. Die Frauenquote ist überragend. Die Stimmung auch. Von Anfang an wird viel gelacht.

Die vortreffliche Laune der Leiterin steckt an. Um Spitzenleistung geht es hier keineswegs. Ihren Werdegang hat Frau Probst zuvor auf einer Parkbank skizziert. Die gelernte Ergotherapeutin war früher Vorsitzende der Deutschen

Gesellschaft für Gehirnforschung in Hamburg. Als Selbstständige hält sie aktuell Vorträge und bietet Spaziergänge, Kurse sowie Seminare an, zum Beispiel im Auftrag der Stadt, von „fördern &

## Dies ist eine andere Art, seine Wahrnehmung neu zu lenken

Birgit Rogge,  
Teilnehmerin aus Schenefeld

wohnen“ oder für Airbus. Auch für Betriebsfeiern, Jubiläen und Geburtstage wird sie als Coach gebucht. Fünfmal im Jahr stehen öffentliche Führungen auf dem Programm. Es geht durch den Jenischpark, die Stadtparks in Winterhude und Norderstedt, durch den Inselpark in Wilhelmsburg. Im Hirschpark klingt die Saison diesmal aus. Neustart 2019 ist am 26. Mai im Jenischpark.

Während Tochter Alina zu Hause im Stadtteil Klein Borstel nach ihrem Abitur entspannt, hat der zwölfjährige Fabian seine Mutter begleitet. Im Rosengarten des Wittthüs verteilt er „Igelbälle“, kleine Gummikugeln mit Noppen. Was leicht klingt, entpuppt sich beim Loslaufen als Herausforderung. Bestimmte Bewegungsabläufe mit den

Minibällen sind unterschiedlichen Zahlen zugeordnet. Mal muss die Kugel in die Luft geschmissen und nach einem Händeklatschen aufgefangen, um den Körper geführt oder am Knie vorbeigeführt werden.

Los geht's. Derweil Stefanie Probst immer wieder andere Zahlen ruft, reagieren die Spaziergänger entsprechend. Was anfangs Probleme bringt, geht zusehends besser von der Hand. Die Gehirntrainerin erstaunt mit vielfältigen Begabungen. Fast 90 Minuten geht sie rückwärts voran, um die Teilnehmer im Blick zu haben. Zwischendurch achtet sie auf Radfahrer, vom fröhlichen Pulk angelockte Hunde oder irritiert blickende Passanten. Als agile, alles andere als auf den Mund gefallene Frau lenkt sie Aufmerksamkeit auf sich. Seit der Gründerzeit Anfang dieses Jahrtausends trägt sie eine weiße Schür-

pe mit blauer Aufschrift: Brainwalking. Das beantwortet Fragen im Nu und dient ebenfalls als kleine Werbung.

Der Hirschpark ist gerade im Herbst ein Traum. Richtig zum Hinschauen kommen die Gruppenmitglieder erst später, beim privaten Teil. Im Moment wird die Konzentration auf kleine Spiele gelenkt. Gleich lange Wörter wie Arm und Ohr oder Zitrone und Stempel müssen abwechselnd buchstabiert werden. Das macht jeder für sich. Es hält die grauen Zellen in Schwung. Und es lässt sich als Konzentrations-training leicht während einer Mittagspause im Büro oder im Bus anwenden.

„Der Transfer solcher Übungen ins Alltagsleben ist wichtig“, erläutert Stefanie Probst. Das Ziel geistiger Fitness am Arbeitsplatz und im Privatleben sei mit simplen Kniffs praktikabel. Ein geübter Arbeitsspeicher im Gehirn könne

Details prima aufnehmen und den Menschen schnell reagieren lassen. Sie reckt Tafeln mit Fakten in die Höhe.

Auf also, zum nächsten geistigen Fitmacher. Mit einem winzigen Blechspielzeug, das beim Drücken klackt, speziell zugeordneten Aktionen oder einzelnen Begriffen muss auf spontan gerufene Zahlen von zwei bis 99 reagiert werden. Funktioniert erstklassig. Die Teilnehmer freuen sich des Lebens. Sie spenden sich gegenseitig Applaus. Auf einer Aussichtsplattform mit Elbblick testen die Mitwirkenden Kräuter wie Thymian, Zitronenmelisse, Basilikum oder Bohnenkraut. Tasten, riechen, sehen und schmecken sensibilisiert die Sinne. Das hält den Grips jung.

„Dies ist eine neue, ganz andere Art, sich mit seiner Umgebung zu beschäftigen und die Wahrnehmung neu zu lenken“, sagt die Krankenschwester Birgit Rogge aus Schenefeld bei ihrer Brainwalking-Premiere. Uschi Weißenhorn-Rischke aus der Hafencity dagegen nahm an diesem ganz besonderen Spaziergang schon mehrfach teil. „Ich bleibe in Bewegung, geistig wie körperlich“, sagt die gebürtige Allgäuerin zum Schluss. Zusätzlicher Grund: Sie trifft sich mit zwei Freundinnen. Nach dem Spaziergang gibt's in kleiner Runde Kaffee, Kuchen, Klönschnack. Initiatorin Stefanie Probst lässt sich nicht lange bitten. Nur zu gerne setzt sie sich mit Fabian an den Tisch der fideles Damen.



Tasten, riechen, hören, sehen und schmecken sensibilisiert die Sinne.



Einfache Ballübungen sind mit individuell zugeordneten Zahlen verbunden.