

# Sportlertraining für Seniorenköpfe

Heinz Nothnagel leitet Projekt zur Hirnleistungssteigerung bei Haus-Waldeck-Bewohnern

**Unter der professionellen Anleitung von Heinz Nothnagel fand im Haus Waldeck ein Modellversuch statt zur Hirnleistungssteigerung von Senioren – mit überzeugendem Erfolg!**

„Überredungskunst brauchte ich nicht anzuwenden, um Bewohner als Teilnehmer für das Projekt zu gewinnen“, erinnert sich Einrichtungsleiter Nuccio Bertazzo. „Alle waren neugierig, sich auf das Experiment einzulassen und scheuten nicht einmal vor der unverzichtbaren Betätigung des PC zurück.“ Eine zwölfköpfige Gruppe von Senioren des Haus Waldeck sollten das testen, was schon Spitzensportlern zu spektakulärer Leistungssteigerung und Siegen verholfen hat: die Methode der „Audio-Visuellen-Wahrnehmungsförderung (AVWF)“. Mitarbeiter hatten persönliche Erfahrungen damit gesammelt und die Idee in das Seniorenheim getragen. „Alter schützt vor Training nicht!“, scherzte Bertazzo. „Durch gezieltes körperliches und geistiges Üben kann die Leistungsfähigkeit erhalten, gesteigert und manchmal sogar wiedererlangt werden. Das bestätigen zahlreiche Studien und neueste Erkenntnisse der Neurowissenschaften.“

Von diesem hohen Wert des Verfahrens konnte er auch einige Sponsoren überzeugen, so dass ein 14-tägiger Modellversuch unter der profes-

sionellen Anleitung des Trainers Heinz Nothnagel starten konnte. Zusätzlich begleiteten zwei Studentinnen der Pflegewissenschaft (Miriam Matto und Claire-Marie Hölper) mit Vor- und Nachtests sowie anderen Dokumentationen die Unternehmung im Rahmen ihrer Jahresarbeiten.

Heinz Nothnagels Ausbildung vereint die Studiengänge der Psychologie und Betriebswirtschaftslehre, er sammelte Erfahrungen im Sportcoaching wie auch in der Erwachsenenbildung: „Es hat mich immer interessiert, die Entwicklung von Menschen zu begleiten“, erklärt er. Die Handballmeisterschaft 2007 gab die Initialzündung bei Nothnagel: Er wurde darauf aufmerksam, wie die deutsche Nationalmannschaft durch die Anwendung von AVWF die Lizenz zum Siegen erworben zu haben. Er eignete sich Fachkenntnisse an und konnte bald die außergewöhnlichen Ergebnisse durch die Arbeit in seinen Gebieten sowie auch beim Einsatz für Kinder bestätigen. Die Seniorenarbeit hatte allerdings im Haus Waldeck Premiere.

„Das besondere an der Methode ist die schnelle und ein-

fache Anwendung. Bei den einstündigen Hörsitzungen wird den Teilnehmern über Kopfhörer spezielle schallwellenmodulierte Musik eingespielt. Über den PC gilt es, sich mit Aufgaben zu befassen, die jeweils eine der zwölf Hirnfunktionen des Menschen trainiert, zum Beispiel die Wahrnehmungsgeschwindigkeit oder die Raumkoordination“, erläutert der AVWF-Trainer.

Weshalb das Verfahren mit so simplen Mitteln höchste Effektivität erzielt, wird selbst dem Laien verständlich. Das menschliche Gehirn verfügt über eine Dreiteilung. Die entwicklungsgeschichtlich ältesten Teile (das limbische System sowie das Stammhirn) regulieren das Basisverhalten, das früher nötig war, um das Überleben zu sichern; von außen kommende Reize wurden zunächst als Bedrohung wahrgenommen, wobei es dann nur noch zu unterscheiden galt, ob Flucht oder Verteidigung die angemessene Strategie sei. Diese Urinstinktreaktionen wurden durch andere in der späteren Entwicklung erlernte Verhaltensmuster modifiziert, existieren aber immer noch. Durch die Intensität und Vielfalt all dessen, was Menschen permanent an Informationen aus der Umgebung zu verarbeiten haben, entsteht mitunter eine Überlastung (Stress), so dass

der alte Warnmechanismus in dauerhafte Alarmbereitschaft versetzt wird. Die Potenziale der neueren Hirnareale werden damit blockiert. Bestes Beispiel: Blackout in einer Prüfungssituation. Im Umkehrschluss ergibt sich daraus die Konsequenz: Wenn sich der Urinstinkt in Sicherheit wiegt, steigert sich die Erreichbarkeit und Leistungsbereitschaft des „neuen“ Gehirns. Die Synapsenverbindungen, die länger brach lagen, können verbessert werden. „Ein Pfad, der nicht begangen wird, wächst zu. Je öfter man ihn benutzt, desto breiter wird er und desto rascher kann man sich darauf fortbewegen, bis es irgendwann sogar eine Autobahn ist“, veranschaulicht Heinz Nothnagel das Phänomen. Diese zur Reizleitung nötigen Nervenzellverbindungen können auch neu hergestellt werden. Die Auswirkungen beziehen sich nicht nur auf Wissenserwerbsoptimierung: Von AVWF ist Nuccio Bertazzo für seine Senioren überzeugt, weil ohnehin das allgemeine Wohlbefinden gesteigert wird.

„Die prosoziale Entwicklung soll sich verbessern, die mentale und körperliche Leistungsfähigkeit wieder zunehmen. Soziale Kompetenzen, Selbstsicherheit und Selbstständigkeit verbessern sich und ein optimiertes Schlafverhalten erhöht die Regenerationsfähigkeit.“ Der zweiwöchige Versuch erfüllte die Erwartungen. Die Teilnehmer bestätigten dies durch ihre subjektiven Eindrücke „Nie hatte ich etwas mit Computern zu tun, jetzt macht mir das richtig Spaß und man hat immer das Gefühl, dass man ständig etwas lernt“, freut sich ein Bewohner. „Insgesamt fühlt man sich viel wacher und fit“, bestätigt seine Nachbarin im Rollstuhl. Selbst bei einer demenziell erkrankten Frau gab es Anzeichen zur Verbesserung der Raumorientierung. „Das ist erst der Anfang, in den nächsten vierzehn Tagen intensiviert sich erfahrungsgemäß der Lerneffekt“, stellt Heinz Nothnagel in Aussicht.

Alle – Teilnehmer wie Initiatoren – sind sich einig: „Wir wollen mehr davon!“ Nach der Auswertung der wissenschaftlichen Begleitung werden sich Ideen zur Fortsetzung neu gestalten. Voraussetzung dafür sind die gesicherten Finanzen. Doch Nuccio Bertazzo ist zuversichtlich, durch die positiven Ergebnisse der Maßnahme des AVWF noch viele Sponsoren zu gewinnen. pee



Heinz Nothnagel erklärt einer Seniorin im Haus-Waldeck die Anwendung zur Hirnleistungssteigerung. pee-foto