

Spiel dich schlau!



Gripsarbeit für Gamer: „Dr. Kawashimas Gehirn-Jogging“ erfordert Köpfchen und trainiert dazu die grauen Zellen

Wieder einmal den Hochzeitstag verpennt? Aus dem Supermarkt etliches mitgebracht, nur nicht das, weswegen Sie ursprünglich aus dem Haus gegangen sind? Über 70 Prozent der Deutschen kennen dieses Gefühl. Sie glauben, dass ihr Gedächtnis sie peu à peu im Stich lässt. Stimmt wahrscheinlich sogar. Doch gegen die Schusseligkeit gibt es Hilfe: Gehirntraining mit dem Computerspiel.

„Dr. Kawashimas Gehirn-Jogging“ heißt das neueste Programm für Nintendos Minikonsole DS, das bei uns im Frühsommer erscheint. Ein Game für Erwachsene, das verspricht, uns schlauer zu machen. In Japan ist das Gehirn-Jogging für die tragbare Spielkonsole bereits ein Renner. Rund 1,8 Millionen Japaner bringen mit dem Programm ihre grauen Zellen in Schwung. Anders als bei Quizspielen werden nicht Wissenslücken abgefragt und gefüllt, sondern das Gehirn wird mit einem Intensiv-Trainingsprogramm auf Trab gebracht.

Erfinder des Spiels ist der japanische Neurowissenschaftler Ryuta Kawashima. Er hat herausgefunden, dass spezielle Aufgaben genau die Hirnregion trainieren, die jene Informationen organisieren, die man für Alltagsinformationen braucht. Seine Theorien hat Kawashima zunächst in seinem Praxisbuch „Train Your Brain“ niedergeschrieben – und in einem zweiten Schritt in ein digitales Trainingsprogramm umgesetzt.

Der aufklappbare DS wird für die Gripsarbeit senkrecht wie ein Buch gehalten. Auf der linken Seite erscheinen Aufgaben, die der Spieler auf der rechten Seite beantwortet. Er muss zum Beispiel einfache Rechenübungen wie 6 minus 1 oder 3 plus 9 in vorgegebener Zeit beantworten oder sich eine lange Liste von Wörtern merken,

um sie nachher aus dem Gedächtnis zu wiederholen. Klingt alles zuerst kinderleicht und nach Schulbank, funktioniert aber anders: Der Spieler kritzelt blitzschnell Zahlen auf den Touchscreen und ruft hektisch die Namen der Farben ins Mikrofon, die er auf dem Bildschirm sieht. Die Aufgaben sind kurz und knapp, Rechen-, Lese- und Gedächtnis-Tests lösen sich ab. Action statt Tristesse führt so schrittweise zum Lernerfolg.

Wie in der Schule steht vor dem Lernen eine Art Eignungstest, den man nicht auslassen sollte. Der bestimmt das geistige Alter des Spielers – mit zum Teil erschreckenden Ergebnissen: 25-Jährige sind plötzlich jenseits der 60, und über

die durchschnittlichen Ergebnisse von 50-Jährigen reden wir lieber gar nicht. Kein Grund zum Verzweifeln: laut Kawashima reichen täglich fünf bis zehn Minuten Training, um das geistige Alter zu senken. Wer regelmäßig übt, der verbessert auf Dauer seine Gedächtnisleistungen und Reaktionen.

Kawashimas Spielchen zeigt, dass Spielkonsolen keine Instrumente der Verdummung sind. Nach Trainingsspielen für den Körper, etwa Sonys „EyeToy: Kinetic“, kommt nun das Training für den Kopf, mit Lernspielen oder Quizgames wie „Buzz! Das große Quiz“. Und auch die boomende Nachfrage nach Software mit dem Zahlenrätsel Sudoku ist nur ein weiteres Indiz dafür, dass Games und Grips zusammengehören.

Nina Ernst

Train your Brain:
Spielchen bringen
Aktivität in jede
Hirnregion

