

LIFE KINETIK - GEHIRNENTFALTUNG MIT BEWEGUNG & SPASS

11. August 2022



Wir alle wollen geistig fit durch den Alltag gehen. Wie wir das mit einfachen Übungen fördern können, stellt Karla Pense am 3. September 2022 auf der Mitteldeutschen Selbsthilfekonferenz in Erfurt vor. Warum es sich lohnt, dabei zu sein, erklärt sie uns in ihrem kurzen Beitrag.

Haben Sie schon mal was von Dünger fürs Gehirn gehört? Nein? Den produzieren Sie bei Tätigkeiten, die Sie mit Spaß und Freude tun, selbst. Das Glückshormon Dopamin - das ist der Dünger fürs Gehirn. Den braucht es, um neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen aufzubauen.

Wenn Lernen, Herausforderungen, Neues ausprobieren mit einer positiven Erfahrung verbunden sind, erzeugt unser Körper Dopamin. So weit, so gut. Nur höre ich manchmal: „Vertrautes gibt doch aber Sicherheit!“ Das stimmt bis zu einem gewissen Grad, denn vieles tun wir ganz automatisch und leicht. Wiederkehrende Handlungsimpulse bilden im Gehirn so etwas wie Autobahnen. Das Glückshormon Dopamin wird bei Gewohntem aber leider kaum ausgeschüttet.

Unsere Lebensumstände verändern sich jedoch permanent. Oft sind wir mit ganz neuen Dingen konfrontiert oder mit vielen Informationen gleichzeitig - selbst als Fußgänger im Straßenverkehr. Auch unsere Gehirnautobahnen haben ihre Grenzen.

Die Life Kinetik-Übungen regen fast alle Sinne an, die im täglichen Leben gebraucht werden, und so entstehen viele neue Verknüpfungen zwischen den Gehirnzellen. Mit Bewegung, Spiel und Spaß wird im Training Dünger bereitgestellt, damit sich viele dieser Querverbindungen zwischen den Gehirn-Autobahnen bilden können.

