

Brain-Boy - der Gehirnjogger



Gehirnjogging von 5 bis 95 Jahren

Wer wünscht sich nicht gelegentlich, seine kleinen grauen Zellen etwas auf Trab zu bringen - mit dem Brain-Boy wird dieser Wunsch zur Wirklichkeit. Im Kleid eines modernen elektronischen Spielzeugs testet und trainiert der Brain-Boy das Zusammenspiel von Augen und Ohren. Dabei ermöglicht er es Ihnen, innerhalb kürzester Zeit aufnahme- und auffassungsschneller zu werden als je zuvor. Das Gerät beruht auf dem patentierten Prinzip des Trainings der Ordnungsschwelle, über das ELV als erste deutsche Fachzeitschrift bereits in Heft 4/93 und 5/93 berichtete.

Allgemeines

In unserer heute so schnellebigen Zeit erfahren wir immer wieder, daß zum Teil wichtige Informationen und Botschaften schlicht an uns vorbeigehen. Konzentrationschwäche, Ermüdungserscheinungen und begrenzte Aufnahmefähigkeit, all dies sind Probleme, mit denen die meisten Menschen immer wieder einmal konfrontiert werden. Wesentlichster Faktor hierbei ist offenbar die Überanspruchung unserer Sinnesorgane, insbesondere der Augen und Ohren. Nach Untersuchungen an der Universität München bereits in den 80er Jahren konnte der Mensch typischerweise etwa

25 bis 30 Sinnesreize pro Sekunde (!) verarbeiten.

Neuere Untersuchungen zeigen jedoch, daß bei sehr vielen Menschen diese Werte längst nicht mehr erreicht werden. Eine wesentliche Ursache hierfür scheint die enorme Reizüberflutung zu sein, der wir täglich ausgesetzt sind. So zeigen Reihenuntersuchungen beispielsweise, daß gerade die jetzt heranwachsende Generation teilweise nur noch etwa 8 bis 10 Reize pro Sekunde „verdauen“ kann.

Diese Fähigkeit, zwei in kurzem Abstand aufeinanderfolgende Sinnesreize voneinander zu unterscheiden, wird in der Wissenschaft als die „Ordnungsschwelle“ eines Menschen bezeichnet. Üblicherweise

sollte diese „innere Taktfrequenz“ Ihres Gehirns bei etwa 30 bis 40 Millisekunden liegen. Häufig genug aber ist sie erheblich verlangsamt und beträgt nur 100 bis 120 Millisekunden.

Gehirnjogging mit dem Brain-Boy

Doch was ist und was bewirkt nun der Brain-Boy in diesem Zusammenhang? Am einfachsten läßt der Brain-Boy sich verstehen, wenn Sie sich vorstellen, Sie besäßen bereits ein solches Gerät und möchten Ihre „innere Taktfrequenz“ ein wenig beschleunigen. Wenn Sie regelmäßig mit dem Brain-Boy spielen, ja richtig: spielen, wird Ihr Brain, also Ihr Gehirn, in dem Maße leicht-

ter und schneller für Sie arbeiten, wie sich Ihre Ordnungsschwelle durch das Training verkürzt. Das Training wird dabei in der Tat als anregend und spielerisch empfunden, wobei die Bedienung ganz einfach ist.

Trainingsablauf

Das Training mit dem *Brain-Boy* läuft in 3 Stufen ab, wobei zunächst über das Ohr, dann über das Auge und anschließend in Kombination trainiert wird.

1. Mit dem Hören spielen

Wenn Sie den *Brain-Boy* bekommen, enthält er schon eine Batterie. Wenn Sie den *Brain-Boy* täglich etwa eine Stunde benutzen, wird sie mehrere Monate halten. Bevor Sie das erste Mal mit dem *Brain-Boy* spielen, schließen Sie den mitgelieferten kleinen Kopfhörer an die mit dem Ohr-Symbol gekennzeichnete Buchse an und setzen ihn auf, wobei die mit „R“ gekennzeichnete Seite des Kopfhörers unbedingt auf das rechte Ohr gehört. Nun kann es losgehen:

Sie drücken kurz auf die rote Taste zwischen den beiden grauen Tasten am *Brain-Boy*. Ein grüner Punkt leuchtet bei der Zahl 100 Millisekunden auf. Kurz nachdem Sie losgelassen haben, hören Sie im linken und im rechten Ohr kurz nacheinander einen kurzen Klick. Hörten Sie den ersten dieser beiden Klicks im linken Ohr, betätigen Sie die linke graue Taste, während Sie die rechte graue Taste betätigen müssen, wenn Sie den ersten Klick im rechten Ohr vernommen haben.

Jedesmal, wenn Sie die richtige Taste gedrückt haben, leuchtet einer von fünfzehn grünen Punkten auf. Die danebenstehende Zahl sagt Ihnen, wieviel Zeit jeweils zwischen den beiden Klicks lag.

Wenn Sie viermal die Reihenfolge der beiden Klicks richtig erkannt haben, schaltet der *Brain-Boy* auf die nächstschnellere Stufe. Wenn Sie einmal die Reihenfolge nicht richtig erkannt haben, bekommen Sie sofort eine neue Chance; denn der *Brain-Boy* schaltet dann wieder auf eine langsamere Stufe. Nach einiger Zeit werden Sie bemerken, daß Sie zunächst nicht unter einen bestimmten Wert kommen. Das ist dann Ihre aktuelle auditive Ordnungsschwelle, also die kürzeste Zeit und somit die höchste Geschwindigkeit, mit der Ihr Gehirn im *Augenblick* beim Hören arbeitet.

2. Mit dem Sehen spielen

Nun können Sie den Kopfhörer-Stecker aus der Nur-Ohren-Buchse herausziehen und den Kopfhörer absetzen. Und schon kann es weitergehen: Sie drücken wieder kurz auf die rote Taste zwischen den beiden grauen Tasten am *Brain-Boy*. Der grüne Punkt bei der Zahl 100 Millisekunden

leuchtet wieder auf: Kurz nachdem Sie losgelassen haben, sehen Sie unten am *Brain-Boy* links und rechts dicht hintereinander 2 rote Lichtpunkte aufblitzen. Daraufhin drücken Sie die graue Taste auf der Seite, wo Sie den ersten roten Punkt haben aufleuchten sehen.

Auch hier gilt wieder: Wenn Sie die richtige Taste gedrückt haben, leuchtet einer der fünfzehn grünen Punkte auf. Die danebenstehende Zahl sagt Ihnen, wieviel Zeit zwischen den beiden Aufblitzern verstrichen ist.

Wenn Sie viermal die Reihenfolge der beiden Lichtblitze richtig erkannt haben, schaltet der *Brain-Boy* auch hier auf die nächstschnellere Stufe. Wenn Sie die Reihenfolge einmal nicht richtig erkannt haben, schaltet der *Brain-Boy* wieder auf die nächstlangsamere Stufe.

Nach einiger Zeit werden Sie erneut merken, daß Sie zunächst nicht unter einen bestimmten Wert kommen. Das ist die visuelle Ordnungsschwelle, also die kürzeste Zeit und somit die höchste Geschwindigkeit, mit der Ihr Gehirn im *Augenblick* beim Sehen arbeitet.

3. Hören und Sehen trainieren

Das wirklich Neuartige am *Brain-Boy* ist aber, daß Sie nun versuchen können, die Geschwindigkeit Ihres Gehirns beim Hören und beim Sehen gegenseitig zu trainieren: Diesmal stecken Sie den Kopfhörer-Stecker in die mit dem Auge+Ohr-Symbol gekennzeichnete Buchse am *Brain-Boy*. Dadurch werden anschließend sowohl die Klicks im Kopfhörer zu hören als auch die roten Leuchtpunkte zu sehen sein.

Also kann es wieder losgehen: Sie drücken wiederum die rote Taste zwischen den beiden grauen Tasten am *Brain-Boy*. Der grüne Punkt bei der Zahl 100 Millisekunden leuchtet wieder auf. Kurz nachdem Sie losgelassen haben, sehen Sie die beiden roten Leuchtpunkte unten am *Brain-Boy* dicht nacheinander aufleuchten und hören dabei die beiden Klicks im linken und im rechten Ohr.

Daraufhin drücken Sie die Taste auf der Seite, auf der Sie den ersten roten Punkt haben aufleuchten sehen und den ersten Klick gehört haben. So lernen die auditive und die visuelle Sinnesverarbeitung voneinander. Wenn Sie die richtige Taste gedrückt haben, leuchtet wieder einer der 15 grünen Punkte auf und gibt Ihnen die Zeit an, die zwischen den beiden Klicks bzw. den beiden Aufblitzern verstrichen ist. Klicks und Aufblitzer erscheinen natürlich jedesmal synchron; sind sie regelmäßig gegenläufig, so empfiehlt es sich, die Seitenrichtigkeit des Kopfhörers zu überprüfen.

Wenn Sie viermal die Reihenfolge der beiden Lichtblitze und Klicks richtig er-

kannt haben, schaltet der *Brain-Boy* auch hier auf die nächstschnellere Stufe. Wenn Sie einmal die Reihenfolge nicht richtig erkannt haben, schaltet der *Brain-Boy* auf die nächstlangsamere Stufe. Nach einiger Zeit werden Sie dann feststellen, daß Sie mit dem kombinierten Training deutlich bessere Werte erreicht haben als anfänglich bei Ohr und Auge getrennt. Dabei können Sie wieder probieren, ob nun das Ohr allein oder das Auge allein etwas von diesem Training gelernt hat, indem Sie das unter 1 oder das unter 2 beschriebene Spiel erneut von vorn beginnen. Viel Spaß dabei!

Nutzen des Trainings

Doch worin liegt der eigentliche Nutzen dieses Trainings und der damit verbundenen Verbesserung der Ordnungsschwellenwerte? Die schon jetzt gesammelten Erfahrungen von *Brain-Boy*-Benutzern zeigen erstaunliche Veränderungen in der Wahrnehmungs- und Leistungsfähigkeit des einzelnen.

Aus den vielen Beispielen sei Ihnen von einem Mann berichtet, der als Teil seiner beruflichen Tätigkeit fremdsprachige Seminare auf hohem Fachniveau für die Teilnehmer simultan zu übersetzen hatte. Wer dieses Gewerbe kennt, weiß auch, daß professionelle Dolmetscher sich grundsätzlich nur paarweise engagieren lassen und sich im Rhythmus von 10 bis 20 Minuten gegenseitig abwechseln, weil diese Tätigkeit eine der aufreibendsten geistigen Strapazen ist, die man sich vorstellen kann.

Dieser Mann hatte auf Anhieb eine Ordnungsschwelle von ca. 30 Millisekunden im Hör- und im Sehbereich. Aber er wollte es genau wissen und trainierte sich zunächst auf 20, und anschließend bis auf 10 Millisekunden herunter.

Er berichtete daraufhin, daß er nun imstande sei, die Simultanübersetzungen auf eine ganz andere Weise zu bewältigen: Er könne nun schon frühzeitig im Verlauf eines Satzes in der zu übertragenden Fremdsprache mit hoher Treffsicherheit den Gesamtzusammenhang erkennen, so daß seine deutschen Gedanken praktisch fast parallel und nicht - wie vorher - nacheilend entstehen. Dabei sei der Energieverbrauch eher geringer geworden als vorher.

Wichtig ist noch, daß es bei dem *Brain-Boy* keinesfalls auf die Schnelligkeit Ihrer Antwort ankommt. Der *Brain-Boy* ist kein simpler Reaktionstester oder ein streßbereitendes Videospiel; vielmehr trainiert er in spielerischer Weise ursächlich Ihre Verarbeitungsgeschwindigkeit im auditiven und visuellen Bereich. Sie können sich bei Ihren Antworten also alle Zeit der Welt lassen, der *Brain-Boy* ist geduldig. Aus schutzrechtlichen Gründen ist er allerdings nur als Fertiggerät erhältlich. 