

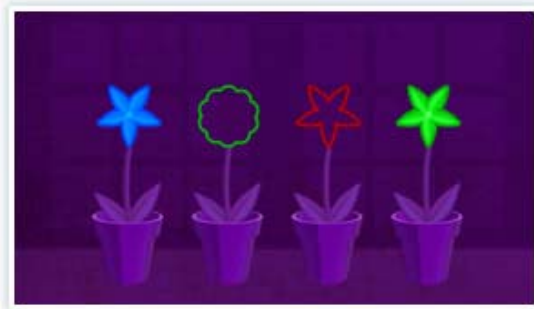
Gehirnjogging am PC - mehr Spaß als Wirkung?

Die BBC bot in ihrem populären Wissenschaftsprogramm „Bang Goes The Theory“ Gehirnjogging-Übungen an. Die gestellten Aufgaben waren Trainings-Programmen nachempfunden, die verbreitet angeboten werden und gemeinhin als wirksam gelten. Begleitet wurde das Projekt von Wissenschaftlern des King's College London und der University of Manchester, die die Aufgaben zusammenstellten und die Wirkung des Trainings analysierten. Dabei stellten sie zunächst fest, dass diese Art von Gehirnjogging ganz offensichtlich großen Spaß macht. Immerhin hielten 11.430 Personen freiwillig und ohne jeden Zwang dieses Training sechs Wochen lang durch. Das spricht ganz eindeutig für die Attraktivität des Trainings am PC. Nicht zuletzt wird das auch durch die hohen Verkaufszahlen bestätigt, die manche Programme erzielen.

Gehirnjogging am PC macht viel Spaß. Die Wirksamkeit wird aber in Frage gestellt.



Bei der Aufgabe „Jigsaw“ müssen Puzzlesteine in vorhandene Lücken eingefügt werden. Damit wird vor allem das visuell räumliche Vorstellungsvermögen gefordert.



Mit der Aufgabe „**Flower Finder**“ ist beispielsweise logisches Denken gefordert. Man soll die Blume finden, die nicht zu den übrigen passt.

Wie aber sieht es nun mit der Wirksamkeit aus? Die Wissenschaftler testeten dazu die geistige Leistungsfähigkeit der Teilnehmer vor und nach dem Training. Hierzu wurden auch Verfahren eingesetzt, die die Kapazität des



Bei der Aufgabe „**Low to High**“ sollen Ziffern auf sich bewegenden Objekten der Reihe nach aufsteigend angeklickt werden. Dabei sind Wahrnehmung und Reaktionsgeschwindigkeit gefragt.

Arbeitsspeichers messen. In diesen Tests konnten keine wesentlichen Veränderungen nachgewiesen werden. Die Wirksamkeit dieses 6-wöchigen Trainings musste in Frage gestellt werden. Die allgemeine geistige Leistung hat nicht nennenswert zugenommen. Allerdings widerspricht das der Selbsteinschätzung der trainierenden Personen. Tatsächlich konnten sie die einzelnen Übungen nach sechs Wochen einfacher und schneller durchführen als zu Beginn des Tests. Selbstverständlich wird das

als Erfolg erlebt. Die objektiven Tests mit neuen, nicht gelernten Aufgaben zeigten allerdings keinen Leistungszuwachs.

**Subjektiv erlebte Wirkung
macht PC-Trainings
umso attraktiver.**

Andere Studien zeigen jedoch abweichende Ergebnisse. An der Universität Erlangen-Nürnberg wurde PC-Gehirnjogging getestet. Hierzu wurde bettlägerigen Patienten täglich die Möglichkeit zum Training mittels tragbarer Spielkonsolen geboten. Die Ergebnisse erbrachten klare Wirkungsbelege. Die Patienten zeigten nicht nur raschere Fortschritte in der Genesung nach Operation, sondern auch eine deutliche Steigerung der allgemeinen geistigen Leistungsfähigkeit.

Die scheinbar widersprüchlichen Ergebnisse machen wieder einmal die Problematik solcher Untersuchungen erkennbar. Stark verallgemeinernde Fragen lassen sich streng genommen nicht seriös beantworten. Die Frage nach der Wirkung von Programmen zum Gehirntaining am PC lässt sich so allgemein mit einem Ja oder einem Nein beantworten. Die Antwort kann unterschiedlich ausfallen, je nachdem, welche Personengruppen trainieren und in welchen Situationen sie sich gerade befinden. PC-Training kann wirklich effektiv sein, muss aber nicht bei allen Personengruppen gleichermaßen wirken. Und noch mehr wird die Antwort davon abhängen, welche konkreten Übungen dabei verwendet werden. Die Aufgaben können sehr unterschiedlich ausfallen. Gehirntaining ist eben nicht gleich Gehirntaining.