

Geleitwort

Früher, wenn das Vieh krank war, fragte man den Ältesten im Dorf, der Kraft seiner Lebensweisheit Rat wusste; heute geht der Opa mit seinem neuen Smartphone zu seinem Enkel, um sich erklären zu lassen, wie man damit WhatsApp empfängt. Die Zeiten haben sich geändert. Worauf sich die moderne Gesellschaft in den letzten Jahrzehnten zunehmend mehr fokussiert hat, sind die Flexibilität, Dynamik und Belastungsfähigkeit junger Menschen. Schon viele Fünfzigjährige fühlen sich als „altes Eisen“, mit nur schwachen Chancen auf Vermittlung, wenn das dunkle Monster „Arbeitslosigkeit“ zugeschlagen hat.

Hierbei werden endlos Ressourcen verschwendet. Im wirklichen Leben zählt nicht nur Jugendlichkeit! Fähigkeiten wie Menschenkenntnis erwirbt man erst mühsam über Jahrzehnte; ältere Mitarbeiter können langgewohnte Arbeiten nahezu automatisiert verrichten und sind damit oft schneller und routinierter als junge Leute, und sie verfügen meist über praktische Erfahrung und ein großes soziales Netz, das ihnen bei Problemen hilft. Das Fachwissen solcher Menschen einfach an den Nagel zu hängen, nur weil sie das 50ste Lebensjahr überschritten haben, stellt eine der größten Verschwendungen unseres Jahrhunderts dar!

Solche über Jahrzehnte herangereifte Fähigkeiten gilt es zu retten, zu bewahren, um sich damit in das Arbeitsleben und die Gesellschaft auch im Alter noch produktiv einzubringen. Da sie häufig viele Qualifikationen aufweisen, eignen ältere Menschen sich durchaus nicht nur für den aktuellen Arbeitsmarkt, sondern können auch im Privatleben Hilfe und Unterstützung für Freunde, Nachbarn und Verwandte anbieten, oder in Vereinen ehrenamtlich etwas Nachhaltiges für unseren Planeten bewirken. Kraft einer großen Lebenserfahrung stellen ältere Mitbürger eine der wichtigsten Ressourcen für unsere Kultur dar.

Zentraleuropa wird im demografischen Wandel immer älter, zunehmend mehr wachsen die starken Jahrgänge der Nachkriegsgeneration, die so genannten „Baby Boomer“, in die Altersgruppe ab 55 hinein. Um nicht ausgesondert zu werden, ist die Entwicklung von Strategien von besonderer Wichtigkeit, um sowohl Leistungsfähigkeit als auch Lebensqualität im Alter zu gewährleisten und aktiv am Leben teilzunehmen. So steigt z.B. die Anzahl der erwerbstätigen Rentner jedes Jahr. Damit gewinnen Gesundheit und vor allem die kognitive Leistungsfähigkeit im Alter an Bedeutung. Ein Sprichwort sagt: „Junges Alter ist besser als alte Jugend.“

In diesem Kontext stellt dieses Übungsbuch von Irina Bosley einen wichtigen Beitrag dar.

Prof. Dr. Erich Kasten

Vorwort

Das menschliche Gehirn wird im Laufe des Lebens ständig beansprucht. Es bilden sich neue Verknüpfungen zwischen den einzelnen Nervenzellen, neues Wissen integriert sich, alte Inhalte strukturieren sich neu. Mit dem Alter nimmt die Plastizität, also die Fähigkeit des Gehirns, neue Verbindungen herzustellen, tendenziell ab. Das kann sich bei den Gedächtnisleistungen bemerkbar machen.

Bekanntermaßen wird die geistige Fitness älterer Menschen pauschal nicht allzu hoch eingeschätzt. Senioren haben Schwierigkeiten im Arbeitsleben und Ärzte stellen so geringe Ansprüche an deren Leistungsfähigkeit, dass bei vielen Menschen echte Altersdemenzen lange nicht erkannt werden. Das Gedächtnis im Alter muss aber nicht zwangsweise nachlassen. Durch systematisches Training lässt sich diesem natürlichen Zerfall der flüssigen Intelligenz entgegenwirken und der Trend sogar positiv umkehren.

Diese Steigerung spiegelt sich in verbesserten Leistungen im Alltag. Dazu gehören zum Beispiel Verständnis von zugetragenen Informationen, Wortflüssigkeit und Gliederung eigener Gedanken beim Sprechen, Mitrechnen beim Einkaufen, eine höhere Aufmerksamkeit im Verkehr, ein besserer Umgang mit neuen Technologien, eine schnellere Auffassung in vielen Lebenssituationen. Im Allgemeinen begünstigt die geistige Fitness den Gewinn neuer Kompetenzen und die Führung eines selbständigen, von Hilfen durch andere Menschen weitgehend unabhängigen Lebens. Das klingt nicht nur vielversprechend, es ist es auch.

Das Gehirn muss ständig trainiert werden, um dauerhaft leistungsfähig zu bleiben. Sich im Alter einer bisher ungewohnten, stimulierenden Herausforderung zu stellen kann geistig fit halten und den gefürchteten Abbau kognitiver Funktionen verzögern. Bereits mit einem regelmäßigen Training zwei Mal pro Woche verringert man sein Demenzrisiko um die Hälfte. Um geistig fit zu bleiben sollte man sich auf mehrere Arten anregen lassen. So werden möglichst viele Bereiche des Gehirns beansprucht. Außerdem sollte man Anforderungen variieren und Gewohnheiten durchbrechen, um dem Kopf die Anregung zu geben, die er braucht.

Dieses Trainingsprogramm für 30 Tage hat das Ziel, geistige Leistungsfähigkeit von Senioren mit dem täglichen IQ-Training zu erhalten und zu steigern. Man investiert täglich für die Bearbeitung von einem Aufgabenblock aus insgesamt 14 Aufgaben bis zu zehn Minuten Zeit. Mit zahlreichen Intelligenzübungen aus den Bereichen Sprachverständnis und Logisches Denken fördert man geistige Fähigkeiten, wie etwa Konzentration, Urteilsvermögen und schlussfolgerndes Denken.

Die Aufgabenarten in diesem Buch stammen aus den gängigen IQ-Tests für Erwachsene und Kinder und die Aufgaben wurden von mir selbst entwickelt. Dank einheitlicher Struktur von Aufgabenblocks und steigendem Schwierigkeitsgrad der einzelnen Aufgaben werden Sie feststellen, dass Sie am Ende des Programms viel mehr bewältigen können als zu Beginn. Dieses Buch kann entweder oberflächlich zur Unterhaltung oder intensiv genutzt werden. Bei Letzterem ist eine erhebliche Steigerung des geistigen Leistungsvermögens zu erwarten.

Irina Bosley, im Oktober 2014