

Langeweile ist kreativer als Multitasking

Vortragsreihe „Die Erfolgsmacher“: Volker Busch erklärt Auswirkungen der täglichen Reizflut auf unser Gehirn

Von Kornelia Hörburger

TUTTLINGEN-MÖHRINGEN – Unser reizüberfluteter Alltag lässt kaum Raum für Konzentration und Muße. Psychiater und Neurowissenschaftler Volker Busch hat am Donnerstag in der Angerhalle erklärt, warum unser Gehirn aus neurobiologischer Sicht reizarme „Offline-Phasen“ braucht, um keinen Schaden zu nehmen und kreatives Arbeiten überhaupt erst zu ermöglichen.

Zum Auftakt der diesjährigen Vortragsreihe „Die Erfolgsmacher“ stellte Nadin Buschkamp von der Veranstaltungsagentur „Sprecherhaus“ Referenten Volker Busch aus Regensburg als potentiellen Nachfolger von Eckart von Hirschhausen vor. 220 Zuhörer erlebten ein unterhaltsames, fachlich profundes und rhetorisch geschliffenes neunzigminütiges Plädoyer für bewusste kreative Ruhephasen im Alltag.

Eine Eingangsfrage ans Publikum bestätigte den Referenten: Stress durch Reizüberflutung und Zeitdruck bestimmen unser Berufsleben. Dem Versuch, dem durch gleichzeitiges Erledigen von mehreren Aufgaben möglichst effizient zu begegnen, erteilte Busch jedoch eine klare Absage: „Es gibt kein echtes Multitasking.“ Unser Gehirn könne intellektuelle Informationen nicht gleichzeitig sondern immer nur nacheinander, seriell, verarbeiten. „Wie bei einer Fernbedienung springen Sie immer von A nach B und zurück“, erklärte Busch.

Ab 25 Jahre nimmt Zahl der Nervenzellen ab

Jüngere Menschen könnten das noch recht schnell: „Mit 18 lernte ich noch Integralrechnung zu Musik von Rammstein.“ Ab 25 nehme mit der Zahl der zuständigen Nervenzellen auch die „Umschalt-Geschwindigkeit“ ab. In jedem Fall gingen aber während des Hin- und Herspringens Informationen unwiederbringlich verloren. Mehr noch: Jede Unterbrechung räche sich, weil das Gehirn danach 30 Prozent mehr Zeit brauche,



Wer heute zur Welt kommt, wird in seinem Leben etwa 22 Jahre schlafen und sechs Monate küssen: Zum Auftakt der diesjährigen Vortragsreihe „Die Erfolgsmacher“ referiert der Psychiater und Neurowissenschaftler Volker Busch.

um wieder in die tiefe Konzentration zu finden. Auch die Fehlerhäufigkeit steige um 20 Prozent an: „Marihuana-Kiffen setzt den IQ um sechs Punkte herab, Multitasking senkt ihn vorübergehend um zehn Punkte, trotzdem gilt es immer noch als Garant für Höchstleistungen.“

Um die „wichtigste Eigenschaft unseres Gehirns, die Konzentration

auf eine Sache“ zu pflegen empfahl der Psychiater, regelmäßig eine Stunde pro Tag ohne Störungen von außen einzurichten und in dieser Zeit die wichtigsten Aufgaben des Tages konzentriert zu erledigen.

Ständige Reizüberflutung durch neue Medien ist für den Psychiater auch in der Freizeit ein weit verbreitetes Problem: „Ein bisschen ADHS

haben wir inzwischen alle“, sagte er. Der präfrontale Cortex, der Stirnlappen, in dem unsere Ratio verortet sei, brauche Ruhe-, Schlaf- und Entspannungsphasen, um funktionieren zu können. Daueranspannung führe zu strukturellen Schäden des Gehirns, aber auch zu einem Rückgang der Kreativität, wie sie in der Wirtschaft inzwischen häufig beklagt

werde.

„Die Informationen eines Sinnesorgans kreisen für eine kurze Zeit als neuronale Schleife im Cortex“, erklärte Busch. Das ermögliche dem Gehirn, eine eventuell folgende weitere Information mit der ersten zu verknüpfen. In diesem Moment entstünden Assoziationen und damit die Grundlage für Kreativität. „Zu viele Informationen überfordern jedoch das Gehirn“, warnte Busch. Es könne dann gar keine Verknüpfungen mehr leisten. Schon im Kindesalter könne Reizüberflutung durch überdimensionierten Medienkonsum die Kreativität töten.

Nur in Zeiten der Ruhe könnten Wachstumsprozesse stattfinden, deshalb rief der Neurowissenschaftler zum Umdenken auf: „Langeweile darf nicht sein, sie muss sein!“ Busch schloss mit einem Zitat Hans Arps: „Einst wird man von Stille und der Ruhe wie von einem Märchen erzählen“, und bat das Publikum: „Lassen Sie es nicht dazu kommen.“

Sechs Vorträge

Die Vortragsreihe „Die Erfolgsmacher“ findet als Kooperation der Schwäbischen Zeitung mit der Volksbank Schwarzwald-Donau-Neckar, Radio 7 sowie der Veranstaltungsagentur „Sprecherhaus“ auch sechsmal in der Angerhalle statt. Am 27. April geht es weiter mit Tatjana Strobel: „Die hohe Kunst der Selbstdarstellung“. Am 18. Mai folgt Peter Brandt mit „Crash-Kommunikation – Kommunikation auf maximaler Flughöhe“, am 14. September Norman Bücher mit „Die Macht des Willens“, am 12. Oktober Cordula Nussbaum mit „Immun gegen Zeiträuber – Zeitmanagement für mehr Lebensqualität“ sowie am 16. November Leo Martin mit „Geheimwaffe Vertrauen – Die Kunst Menschen an sich zu binden“. (hör)

Leute

Marlies Heni (Foto: sm) hat am Dienstag ihren 80. Geburtstag gefeiert. Dies ist ein besonderes Wiegenfest. Die Jubilarin, die bei der Lebenshilfe in Tuttlingen wohnt und dort in der Seniorenbetreuung tagsüber betreut wird, ist die erste Seniorin, die dort diesen runden Geburtstag feiern konnte. Voll Freude hat Marlies Heni diesen Tag herbeigesehnt, der mit einem gemeinsamen Frühstück der Wohngruppe und der Seniorenbetreuung begann. Danach wurde sie von ihrer Schwester Antonie Schnell abgeholt, damit sie in ihrem Heimatort Fridingen im Kreise der Familie ihren runden Geburtstag feiern konnte. Gerne steht Marlies Heni morgens etwas später als die anderen Bewohner auf. Schließlich ist sie Rentnerin, die aufstehen kann, wann sie möchte. Nach dem Frühstück geht sie zur Seniorengruppe im Tuttlinger Paracelsusweg. Dort strickt sie sehr gerne und ausgiebig. Selbstgestrickte Schals und warme Socken sind ihr Markenzeichen, mit denen sie auch ihre Mitbewohner schon versorgt hat. Was sie besonders freut ist, dass der Umgang mit behinderten Menschen heute viel netter ist als dies noch zu ihrer Jugendzeit war. So fühlt man sich einfach wohl, so Marlies Heni. Mehrmals in der Woche nimmt sie an der Gymnastik in der Seniorengruppe teil. Marlies Heni war früher schon bei der Tuttlinger Lebenshilfe in der Werkstatt beschäftigt, bis sie in Rente ging. Dann blieb sie einige Jahre zuhause, bevor sie 2012 zur Lebenshilfe in das Wohnheim und dann auch in die Seniorengruppe zurückkam. Heute ist sie froh, wieder bei der Lebenshilfe zu sein, da dort doch immer etwas los ist und man sich mit den anderen unterhalten kann. Vor allem mit ihren beiden Freundinnen Elke Baumann und Rita Heni hat sie ein gutes Verhältnis. Die beiden sorgen immer für Abwechslung und Kurzweiligkeit. (sm)



SC 04 schafft finanzielle Trendwende

Jahreshauptversammlung: Nach Rekord-Minus erwirtschaftet Club fünfstelligen Gewinn

TUTTLINGEN (roha) – Fußball-Landesligist SC 04 Tuttlingen muss sich als Vorletzter auf den Abstieg in die Bezirksliga einstellen, hat aber die finanzielle Trendwende geschafft. Nach dem Rekord-Minus im Vorjahr vermeldete Präsident Bernhard Mußgnug bei der Hauptversammlung am Mittwoch für das Geschäftsjahr 2016 einen Gewinn im fünfstelligen Bereich.

Zu verdanken ist diese Entwicklung Beschränkungen im Spielbetrieb. Die gute sportliche Bilanz in der Vorsaison mit Platz sieben habe sich zu den neuen Konditionen nicht halten lassen. Erfreulich nannte der SC-Präsident, dass innerhalb von drei Jahren zehn A-Junioren ins Aktiven-Lager gewechselt sind. Auf die Jugend zu setzen, bilde den Weg – den der Verein weiter mit Trainer Walter Schneck gehen will. Der SC 04 hat den Vertrag mit dem 61-Jährigen unabhängig von Klassenerhalt verlängert.

Verein spart 40 000 Euro ein

Die finanzielle Bilanz erläuterte Jochen Zeyher (Vorsitzender für Finanzen) in Vertretung des Hauptkassierers Dietmar von Döllen. Die Fahrten zu Auswärtsspielen wären günstiger organisiert und das Vergütungssystem auf eine leistungsbezo-

gene Basis in Form von Punkteprämien umgestellt worden. So hätten sich 40 000 Euro – vor allem im Personalbereich – einsparen und ein Gewinn von über 10 000 Euro erzielen lassen.

Zulauf im Jugendbereich

Arnulf Hosch verlas einen Bericht von Rainer Hohner, Vorsitzender für Öffentlichkeitsarbeit. Darin hieß es, dass der Wunsch nach mehr zur Hilfe bereiten Mitgliedern bisher „nicht so erfüllt“ worden sei. Von derzeit rund 240 aktiven Nachwuchsfußballern berichtete Tobias Andris. Bei den jüngeren Jahrgängen verzeichne man großen Zulauf, sagte das Vorstandsmitglied.

Ein Dankeschön sprach Vorstandsmitglied Hosch, zu dessen Aufgaben der Geschäftsbetrieb gehört, den Ehrenamtlichen aus, die mithalfen, die fünfmonatige pächterlose Zeit im Sportheim zu überbrücken. Kritik äußerte Hosch an dem nach dem vorangegangenen „Schulterklappen“ – ersten Reaktionen aus der Politik nach dem abgebrochenen Punktspiel der dritten Mannschaft gegen den FV Fatihspor Spaichingen II. Der Verein habe nach einem konstruktiven Gespräch das Team nicht abgemeldet. „Das war der richtige Weg“.

Fußball-Abteilungsleiter Ralph Tolk bedauerte, die Saison 2016/17 stehe personell „unter einem unglaublich schlechten Stern“. Man habe sich entschieden, den Landesliga-Verbleib „nicht zu erzwingen“. Ziel sei der „Aufbau einer jungen, hungri- gen Mannschaft“. Die aus Flüchtlingen bestehende dritte Mannschaft strebt, wie Trainer Rainer Schulz sagte, die Meisterschaft in der Kreisliga-C an. Die Fußballfrauen wollen laut Michael Drußner in der Bezirksliga noch um den Aufstieg mitspielen; die Mädchen befinden sich laut Trainerin Lena Gottschalk auf einem sportlich guten Weg.

Die vom Ehrenvorsitzenden Adolf Gerach geleitete Herzsportgruppe stellt mit 100 Mitgliedern (13 Neueintritte) gut ein Achtel der aktuell 780 SC-Mitglieder. Es gab einen leichten Rückgang wegen der Fluktuation bei der Jugend. Konstant blieb laut Abteilungsleiter Fabian Stuckenbrock die Zahl der AH-Mitglieder. Die Gymnastikgruppe hat in der Karlschulturnhalle ein festes Domizil.

Die Schiedsrichtergruppe stellt laut Alwin Marschallek sechs Unparteiische. Für die Leichtathleten hofft Ralf Bonacker auf positive Auswirkungen der neu gestalteten Stadion-Anlage.



Arnulf Hosch (Vorstand Geschäftsbetrieb/links) und Jochen Zeyher (Vorstand Finanzen/rechts) ehren Peter Schmid, Werner Faitsch, Margit Güttinger, Nurudin Radzom (für seine Söhne Marc und Mario) und Dieter Werner (für Sohn Fabian/von links) für langjährige Mitgliedschaft.

PR-ANZEIGE

Bei AUBER unter einem Dach

Küchen- und Badausstellung in Aldingen mit eigener Maßanfertigungs-Werkstatt, Ingenieur-Planungsbüro und Handwerkerteam aus Schreibern, Fliesenlegern, Malern, Elektro-, Sanitär- und Heizungsinstallateuren

BÄDER IN NEUEM DESIGN

100 verschiedene Fronten nach Wahl für außergewöhnliche Badmöbel-Gestaltungen

Bodenebene Walk-In-Duschen mit Wellnessarmaturen

Fugenlose Wandverkleidung in Naturstein-, Beton- oder Holzoptik, Unifarben oder mit Bildmotiv als Alternative zu Wandfliesen

Individuelle Maßanfertigungen wie passende Waschmaschinenumbauten, Wäscheabwürfe und Innenausbau mit raffinierten

Beleuchtungskonzepten, Raumteilern, (Glas-)Türen etc. Komplett-Badrenovierungen, auch barrierefreier bzw. rollstuhlgerechter Umbau mit KfW-Förderung möglich

ALLES AUS EINER HAND

Planung und Lieferung aller Elemente: Möbel, Boden- und Wandbeläge, Beleuchtung...

Koordination aller Handwerkerleistungen vor Ort

Nur ein Ansprechpartner und voller Kostenüberblick



Originelles Designbad mit asymmetrischem Waschtisch und Fronten

KÜCHEN-LUST BY AUBER

Nationale und internationale Küchenmöbelprogramme Verbund von modernster Technik und Maßanfertigung Individuelle Küchenerweiterungen und Renovierungen

WOHN(T)RÄUME, SCHRÄNKE, SCHIEBEWÄNDE

Optimale Ankleide- / Schrank-Raumlösungen Interessante Möbel-, Spiegel- und Beleuchtungskonzepte Große Material- und Planungsfreiheit durch eigene Maß-Programme



Die Küche besticht durch brillantweiße Glas-Laminatfronten und elegante Griff- leistern. Das Paneelsystem mit den schmalen Glashängern kommt vor der leuchtend gelben Wand besonders gut zu Geltung.

Komplettpreis: Badeinbau in 10 Tagen

Direkt vom Profi: Service ALL INKLUSIVE

FRITZ AUBER GMBH KÜCHE-BAD-WOHNEN

- große Duschwanne (140x90cm) superflache Ausführung
- Glasduschwand (140x200cm)
- Armaturen / Wellnessdusche
- Raum-Handtuchheizkörper
- Design-Waschbecken
- Waschtischunterschrank
- Spiegelschrank, Beleuchtung
- Fliesen / Strukturputz

- alle Grundrisse, Perspektiven
- Arbeits- und Terminplanung
- alle Handwerkerleistungen

Komplett ab € 11.995,00

PREISOFFENSIVE BEI AUBER!

Topkonditionen, Direkteinkauf als GARANT Küchen-Areal und Bad-Perfekt Verbandsmitglied

Riedwasen 3, Industriegebiet Süd 78554 Aldingen, Tel. 07424/97040 mehr unter: www.auber-moebel.de

Öffnungszeiten:

Mo - Fr: 08.00 - 12.00 Uhr

13.30 - 18.00 Uhr

Sa: 08.30 - 12.00 Uhr

Weitere Termine nach Vereinbarung

