

Menschen im Bergischen

Kölner Stadt-Anzeiger, An der Gohrsmühle 10, 51465 Bergisch Gladbach
redaktion.rhein-berg@ksta-kr.de

Nachhilfe in Sachen Gehirnsport

Jens Newerla aus Rösrath hilft als Trainer für mentale Fitness dem „Arbeitsspeicher“ im Kopf auf die Sprünge

VON JULIUS NEUMANN

„Um mental fit zu bleiben, muss man neue Dinge ausprobieren“, so lautet das Motto von Jens Newerla. Seit 24 Jahren ist Newerla Trainer für mentale Gehirnfitness. Fitness und Gehirn klingt erstmal nach zwei Begriffen, die sich diametral entgegenstehen. Was also ist mit Gehirnfitness gemeint? Und wie sieht die Arbeit eines solchen Trainers aus?

Ich stehe vor der Haustür und klinge. In Jeans, Business-Hemd und Hausschuhen gekleidet öffnet mir Newerla die Tür und begrüßt mich freundlich. Wir nehmen drinnen in seinem Wohnzimmer auf den roten Schwingstühlen Platz. An der Wand hängen Bilder von seinen beiden Kindern. Bei einer Tasse Kaffee erklärt er mir, wie der Mensch sein Gehirn aufwärmen kann. Normalerweise lehrt der 50-Jährige diese Sachen in seinen Seminaren für Firmen und Behörden. Doch heute habe ich Glück und bekomme ein exklusives Seminar.

Newerla vergleicht das Gehirn mit unseren Muskeln: „Bevor wir Sport treiben, müssen wir unsere Muskeln warmmachen, um unsere volle Leistung abzurufen, und ebenso kann der Mensch sein Gehirn für das Denken und Arbeiten aufwärmen“. Beim Aufwärmen hilft das mentale Aktivierungstraining, kurz MAT. Dreh- und Angelpunkt des Ganzen ist der Arbeitsspeicher des Gehirns. „Dort wird alles verarbeitet, was Sie bewusst machen“, erklärt Newerla. Probleme löst das Gehirn mithilfe des Arbeitsspei-

chers, desto stärker dieser ist, desto höher ist die Problemlösungskompetenz.

Die erste Warm-Up Übung darf ich direkt selbst ausprobieren. Dazu soll ich in einem Zeitungsartikel alle zusammenstehenden er- und en-Silben durchstreichen. Zu Beginn probiere ich, den Artikel noch zu lesen, doch gegen Ende suche ich nur noch die passenden Silben. Diese kurze Übung erfordert kein

„Egal ob man ein Professor mit drei Titeln ist oder ein Monteur am Fließband. Konzentriert müssen beide sein

Jens Newerla, Gehirntainer aus Rösrath

vorhandenes Wissen, sondern nur Konzentration, um den Arbeitsspeicher zu aktivieren. In einer weiteren Übung soll man aus den Buchstaben eines beliebigen Worts, neue Wörter bilden. Ebenso wie den Beinen egal ist, ob man im Wald oder auf dem Laufband joggen geht, spielt es laut Newerla für das Gehirn keine Rolle, mit welcher Übung es aufgewärmt wird. Fünf bis zehn Minuten am Tag reichen schon, um die Gehirnfitness zu verbessern.

Der kurzfristige Effekt sorgt für bessere Durchblutung im präfrontalen Kortex, wo der Arbeitsspeicher sitzt, sodass man wacher und geistig aktiver an Aufgaben herangeht.



Weiß, wie man sich konzentriert: Gehirntainer Jens Newerla.

Foto: Anton Luhr

„Egal ob man ein Professor mit drei Titeln ist oder ein Monteur am Fließband. Konzentriert müssen beide sein“, betont der Gehirn-Trainer die Wichtigkeit des Aufwärmens. Mehr Konzentration bedeutet weniger Flüchtigkeitsfehler. Effizientere Mitarbeitende sind für Unternehmen von Vorteil.

Mittelfristig verknüpfen sich die Nervenzellen neu und vorhandene Verknüpfungen werden verstärkt, das verbessert den Arbeitsspeicher. Das wiederum soll dafür sorgen, dass die Seminarteilnehmenden bessere Problemlösungskompetenzen entwickeln, was wiederum in

einer höheren Stressresistenz und größerer Konzentrationsfähigkeit resultieren soll.

Ein weiterer Seminar-Schwerpunkt des 50-Jährigen ist die mentale Einstellung zu Dingen. „Man muss sich an neue Dinge anpassen und mit Herausforderungen auseinandersetzen und die Chancen sehen, die diese eröffnen“, erklärt der Gehirn-Coach. Lieferengpässe, Druck vom Chef oder konkurrierende Mitbewerber im Bewerbungsverfahren. Wer direkt „nein“ sagt und nicht probiert, diese Dinge anzugehen, kann sich laut Newerla nicht verbessern. Doch wer die Sa-

chen angeht, wird mit jedem kleinen gelösten Problem mehr Selbstvertrauen erlangen. Vor seiner Zeit als Trainer für mentale Fitness, machte der Rösrather erstmal eine Ausbildung zum Kfz-Mechaniker und richtete anschließend seinen Wehrdienst. Als Teil des Bataillons für operative Information verpflichtete er sich für vier Jahre bei der Bundeswehr. Im Zusammenhang mit seiner Arbeit bei der Bundeswehr wurde er gefragt, ob er als Trainer arbeiten möchte. „Ich dachte mir, ich rede gerne und bekam die Möglichkeit, Inhalte mit Mehrwert zu vermitteln und anderen zu helfen.

Und jetzt stehe ich vorne und unterhalte die Leute wie Thomas Gottschalk, nur dass ich weniger Geld damit verdiene“, beschreibt der Trainer seinen Einstieg in die Branche. Zunächst war der gebürtige Bergisch Gladbacher als IT-Trainer beschäftigt. Stück für Stück bildete er sich in Fortbildungen weiter zum Trainer für mentales Aktivierungstraining.

Nun soll bald sein erstes Buch mit dem Arbeitstitel „Hirn auf Empfang. Konzentriert, fokussiert, erfolgreich – So steigert du deine mentale Fitness“ erscheinen. In seinem Debüt hält der Autor sein Seminar in Schriftform fest. Das Buch soll voraussichtlich Ende nächsten Jahres erscheinen. Ziel ist es, dass die Leser die Methoden im Buch direkt anwenden können und ihre mentale Fitness verbessern.

Der Ansporn und die Begeisterung für mentale Fitness hat bei Newerla nicht nur im Beruflichen, sondern auch im Privaten seinen Ursprung. Als seine Großmutter an Demenz erkrankt, ziehen er und seine Frau zu ihr ins Haus, um sich um sie zu kümmern. Seiner Großmutter dabei zuzusehen, wie sie immer mehr alltägliche Dinge lernt, spornt ihn an, sich mehr mit dem Thema mentale Fitness auseinanderzusetzen. Denn statistisch ist bewiesen, dass Leute, die mental aktiv bleiben, seltener an Alzheimer erkranken. „Man sollte jetzt schon was unternehmen und nicht erst später im Alter. Ich will alles getan haben, um es zu vermeiden“, so Newerla.

www.newerla.eu

Gastschüler im

Kunsthandwerk: