

## ***Mental Top – Kulturfondsprojekt Bayern / Gedächtnispfad***



### **Bericht über den bisherigen Verlauf (Sept. 2007 – Juni 2008)**



**Vorbemerkungen:** Das lebenslange Lernen in den Mittelpunkt zu stellen, ist allmählich im Aufmerksamkeitsbereich der Öffentlichkeit angekommen. Schwieriger ist es noch, die geistige Messlatte im Gehirntaining anzusetzen und dabei einen konkreten Pfad in das Vorstellungsbild der Bevölkerung zu bringen.

Darum war es richtig, bei den noch sehr beweglichen (geistig und körperlich) Schüler zu beginnen.

Ausgangspunkt für die Projektziele ist die Feststellung, dass mit dem heute "normalen" kulturellen Hintergrund eines Menschen dessen geistige Leistungsfähigkeit ohne entsprechendes Training mit zunehmendem Alter zurückfällt. Für Beruf und Alltag bedeutet dies, dass die ältere Generation nur mit Anstrengung die wachsenden Anforderungen einer Informations- und Wissensgesellschaft erfüllen kann. Das Projekt wird in Kooperation mit der Grundschule und der Gemeinde Volkenschwand durchgeführt. Ziel ist es, bisher gesicherte mentale Trainingsmethoden und -inhalte für den lebenslangen Lernalltag umzusetzen und verfügbar zu machen.

In der aktiven Umsetzung erfolgte zum Start an der Schule eine intensive Aufklärung und Einbindung der Eltern. Sichtbare Erfolge waren nicht nur bei der Begleitstudie von Dr. Siegfried Lehr/ Uni Erlangen offenkundig, sondern auch im neuerlichen wiederholten Erringen der Schwimm-Kreismeisterschaft gegenüber z.T. älteren Schülern aus großen Schulen. Beides veranlasste Eltern auch zum häuslichen Mittun. Dieses Vertrauen in die Notwendigkeit der bewussten Entwicklung der geistigen Fitness überträgt sich nicht nur auf die Familien, sondern auch auf andere ältere Gemeindebürger, die sich mittlerweile am Programm intensiv beteiligen. Regelmäßige Treffen zum gemeinsamen „**Senioren - Walken und Talken**“. Jetzt reift in der Gesamtbevölkerung die Erkenntnis, dass ein realer, konkreter Gehirn-Trainingspfad („Mental TOP“) eine wertvolle Hilfe für den Einzelnen und auch für Gruppen darstellt, um das Gehirn als Steuerungsorgan des Menschen so zu unterstützen, dass es uns zuverlässig durch ein selbst bestimmtes Leben führen kann.



Die Innovation und zu erwartende Nachhaltigkeit des Projektes haben Wissenschaftler und Firmen zu Kooperationsangebote ermuntert.

Im Oktober 2008 nimmt das „Kompetenz- und Forschungszentrum für Mentale Bildungsarbeit“ (KFB) seine Arbeit auf.

Zugleich sollen erste Ansätze aus dem „Mental TOP“ in die Mitarbeiter-Weiterbildung in Firmen (z.B. Flughafen GmbH München) einfließen. Somit kann zusammenfassend festgestellt werden, dass die Projektziele und der Projektweg mit den Erwartungen der Focusgruppen (Schüler, Eltern, Senioren, Wirtschaft, Bevölkerung) gut harmonisieren und der geplanten zeitlichen Ablaufschiene entsprechen.

## Ablauf des Kulturfonds Projektes „Mental Top“ im Prozess des Lebenslangen Lernens.

### **Modul 1: Schule – Mental Top**

Das Basismodul „Schule“ wurde durch Schulversammlungen (Eltern – Lehrer / Lehrer – Schüler) und eine öffentliche Informationsveranstaltung mit dem Wissenschaftlicher Dr. Siegfried Lehl, dem Schirmherrn Graf Philip von und zu Lerchenfeld, MdL, dem Schulleiter Rektor Hans Dasch und dem Akademieratsvorsitzenden Martin Neumeyer, MdL eingeführt. Im Oktober 2007 fand das grundlegende Testverfahren (international übliche Standard-Testung) bez. Der Feststellung des IQ-Standortes der Kinder an der Grundschule Volkenschwand statt. Die Eltern wurden in einem Elternabend darüber informiert. Alle Eltern erklärten schriftlich ihre Zustimmung.

Anschließend wurden die geistige und soziale – emotionale Fitness der Kinder durch die Einführung der folgenden Mental-Focus-Punkte erhöht:

1. Reizung der Sinne durch Riechen: am Eingang der Schule wurden wohlriechende Kräuter aufgestellt.
2. Ein sog. „Zweites Starterfrühstück“ wurde eingeführt für alle Kinder, um den Glukosewert im Gehirn möglichst lange konstant zu halten. (Viele Kinder frühstücken nicht! Ein Vollkornprodukt wurde speziell dafür von einem hiesigen Bäcker entwickelt)
3. Visualpädagogische Gruppen-, Entspannung- und Energieübungen (Steigerung von Selbstvertrauen und Mitgefühl für andere, Teamfähigkeit)
4. Gehirnjogging/ MAT-Übungen bei Ermüdungsphasen im Lernprozess – nach Dr. Lehl
5. Ausgleichs-/Bewegungsübungen rechte/linke Gehirnhälfte (externe Trainer)
6. Regelmäßiges Trinken zur Steigerung der fluiden Intelligenz: alle Schüler trinken zuckerfreie Getränke, hauptsächlich Wasser im 45 Minuten-Takt.

(Vorstellung der Ergebnisse bei Info-Besuch des von Staatssekretär Bernd Sibling am 8. Febr. 2008.



**Dinkel-Vollkorn-Brezenstangerl**



**Trinken im 45 Minuten-Takt**



**Übungen: Linke/rechte Gehirnhälfte**



**Visualpädagogische Übungen**

## ***Modul 2 – Elternhaus – Mental Top***

Neben den Aufklärungsveranstaltungen hatten die Eltern auch Zugang zu einzelnen Übungsphasen an der Schule. Die Zustimmung ist absolut positiv. Nach Ostern wurden vor allem intensive Eltern-Workshops (Abende) zum Thema „Brainfood“ (Essen und Trinken) und „so stärke ich Vorstellungskraft und positive Haltung meines Kindes wirksam“ durchgeführt. Damit sollen die Eltern noch sicherer werden, auch nachmittags zu Haus die Optimierung der geistigen Fitness zu fördern. Gleichzeitig achten nun die Eltern auf „gehirngerechte“ und damit gesunde Ernährung ihrer Kinder und sich selbst!

***(Optimale Gerhirnernährung für Kinder, Alfons Schuhbeck, Dr. Peter Schleicher)***

Moderierte Elterngespräche werden eingeführt und verstärken das Verständnis und das Bewusstsein für „Lebenslanges Lernen“

## ***Modul 3 – Mental Top für fitte Senioren***

März 2008 – Aufklärungsveranstaltung für Senioren in der Pfarrei (Schule, Pfarrgemeinderat, Seelsorger, Gesundheitsakademie, AOK).

April 2008 – Durchführung von Intensivseminaren:

- Essen und Trinken
- Bewegung im Freien (ca. 40 Senioren beim ersten Start zum „Nordic Walking“!)
- Kardiologische Fitness mit Musik – fürs Gehirn! (Tanzen und Bewegen)
- Gedächtnistraining (Spiele)
- Karatetraining zur Mentalstärkung (Selbsthilfegruppe Krebs, Caritasverband)

## ***Modul 4 – Mental Top in der Arbeitswelt „Fit im Job“***

Intensive Gespräche mit großen Firmen (z.B. Flughafen GmbH München, BMW-AG u.a.), die sich für eine Umsetzung des Mental-Top Trainings interessieren und stark machen wollen.

Unterstützung durch AOK Direktion Kelheim, Freising und AOK Bayern.

Konzeptvorstellung 3.4.3008 AOK Kelheim, Versammlung der Betriebsräte der Unternehmen im Landkreis Kelheim: „Übertragbarkeit der Ergebnisse aus der Schule auf die Arbeitswelt“ .

Seminarangebote dazu werden derzeit erstellt. Ebenso sind die Krankenhausgruppe Ilmtal-Klinik und das Krankenhaus Kelheim an einer Multiplikatorenschulung im für die Pflegekräfte interessiert.

Arbeitstreffen mit Dr. Lehl und Chefarzt Dr. Kutz, Goldberg-Klinik Kelheim in Mainburg zum Thema Gehirntraining für Patienten und Mitarbeiter.

Entwicklungen auf dem Weg zur neuen Lernwissenschaft - wird hier die Grundlage des OSCE-Projektes „Wie funktioniert das Gehirn“ mit diskutiert.

**Flughafen GmbH** Marketingabteilung erstellte eine Marktanalyse - hier der Auszug zu Punkt 7. Fazit:

### 7. Fazit

Die ausführliche Internetrecherche ergab folgende Punkte:

- Ein Konzept wie der Mental Top Gedächtnispfad ist weltweit einzigartig
- Die Verbindung von Gehirn-/Gedächtnistechniken, Bewegung und Ernährung wurde bisher von keiner anderen Institution eingesetzt
- Eine Zusammenarbeit mit der Regierung oder durch öffentliche Mittel wurde bisher von keiner bekannten Quelle genutzt
- Die Konzentration auf die drei Zielgruppen (Schüler, Berufstätige und Senioren) ist sehr selten
- Ein „Kompetenz- und Forschungszentrum für Mentale Bildungsarbeit“ ist bisher noch nirgends zu finden (s. 6. Handlungsvorschläge)

Wichtig: Umsetzen der Handlungsvorschläge, wo sie sinnvoll erscheinen.

### *Modul 5 – Der Mental Top – Pfad am Schulgelände in Volkenschwand*

Gestaltungsvorschläge und Ideen der Konzeption wurden von Studierenden der Fachhochschule für Landschaftsplanung Weihenstephan / Frau Prof. Birgit Schmidt in Seminaren erarbeitet und eingebracht. Die besten 3 Vorschläge wurden prämiert. So überreicht AOK-Direktor Walter Zepf an die Gruppe der erstplatzierten eine Prämie von 500,00 €.

Ebenso haben Kinder der Grundschule als künftige Mit-Nutzer Vorschläge erarbeitet.



*Presseausschnitt:*

**HZ – 8.11.2007**

Weihenstephans Landschafts-Architektur-Studenten:  
**Ideen-Wettbewerb zum Mentalen Trainingspfad**

*Architekt Martin Huber sponsert Vermessung – In kreative Planungsphase auch Universität Dublin eingezogen.*

**Volkenschwand.** Es ist sicherlich nicht einfach, ein Projekt wie den ersten Mentalen Trainingspfad Deutschlands von einer gedanklichen Idee über eine Planungsphase in die konkrete Umsetzung zu führen. Auch die Ansiedelung auf dem flachen Land macht das Bildungsunterfangen „Lebenslanges Lernen“ bestimmt nicht leichter. Doch Hans Dasch, hiesiger Rektor und Initiator des Projekts ist sehr zuversichtlich. Gerade die Förderung aus dem Kulturfond Bayern der Bayerischen Staatsregierung mit einem ersten



Sponsorunternehmen aus Karlsruhe machen ihn zuversichtlich. So wurden in der Schule die ersten Schritte mit visualpädagogischen Trainings, mit dem zweiten Starterfrühstück (Brain-Food) und dem Fitt-Trinken gemacht. Wenn diese Schritte automatisiert sind, werden ab kommender Woche die systematischen Begleitungen mit Koordinationsübungen der linken und rechten Gehirnhälfte, sowie der Sensibilisierung der Sinne erfolgen. Sämtliche Unkosten für Referenten und Materialien werden von der Mainburger Gesundheitsakademie getragen. Ebenso wird die aufwendige Begleitstudie durch die Universität Erlangen aus dem Kulturfonds und Sponsoring abgedeckt.

Der Mainburger Architekt Martin Huber ist von dieser neuartigen Projekt-Idee so begeistert, dass er eine tachymetrische Vermessung des Schulgeländes im Wert von ca. 2.000 €, die als Grundlage für die Projektarbeit der Studenten aus Weihenstephan notwendig ist, den Schulkindern von Volkenschwand, der Gemeinde und der Gesundheitsakademie spendete.

Er erstellte eine tachymetrische Bestandsaufnahme, in dem Punkte im Gelände in Lage und Höhe vermessen, erfasst und zudem gespeichert werden, um für die digitale Bearbeitung aufbereitet zu werden. Sein Büro ist in der Region führend mit dieser Technologie der neuesten Generation und hat dazu mit seinen Mitarbeitern fast einen Tag daran gearbeitet, dieses digitale Höhenmodell zu erstellen.

„Ich unterstütze diese zukunftsweisende Projektidee sehr gerne und bin stolz, bei der „Geburtstunde“ des Mentalen-Trainings-Pfades mit beteiligt zu sein“, so Martin Huber.

Er überreichte die Pläne persönlich an Frau Professor Schmidt in Anwesenheit von Bürgermeister Morasch und dem Vorsitzenden der Gesundheitsakademie MdL Martin Neumeyer. Erster Bürgermeister Albert Morasch dankte ihm dafür sehr herzlich. Besonders brachte er seine Freude darüber zum Ausdruck, dass der bauleitende Architekt Max Bortenschlager und Martin Huber hier zum Wohle der Gemeinde ein so harmonisches Miteinander zeigten. Der 1. Vorsitzende der Gesundheitsakademie MdL Martin Neumeyer, der von Vorstandsmitglied Alfons Senger begleitet wurde, begrüßte die Weihenstephaner Professorin Birgit Schmidt und ihre Studenten und von der Universität Dublin Professor Heurich herzlich im Hopfenland. Er wünschte Ihnen gute Gespräche und vor allem weiterführende Ideen. Zugleich kündigte er den Besuch des Bayerischen Kultusministers Siegfried Schneider in Volkenschwand an. Mit den praktischen Hinweisen zum geplanten Inhalten des Pfades durch den Hirnforscher Siegfried Lehl machten sich die Studenten ans Werk, d.h. vor allem auf das Gelände um die Schule. Nach Absprache mit dem Architekten Max Bortenschlager soll der schöne Baumbestand unbedingt erhalten werden, bzw. so den inhaltlichen Vorgaben angepasst werden, dass Natur, Technik und geistige Fitness-Wege optimal aufeinander abgestimmt werden. So sah man bald Gruppen von Studenten in Diskussionen vertieft, manchmal auch nachdenklich – aber immer wieder mit einem raschen Griff zum Bleistift um Planungsskizzen und kreative Einfälle festzuhalten. Birgit Schmidt,

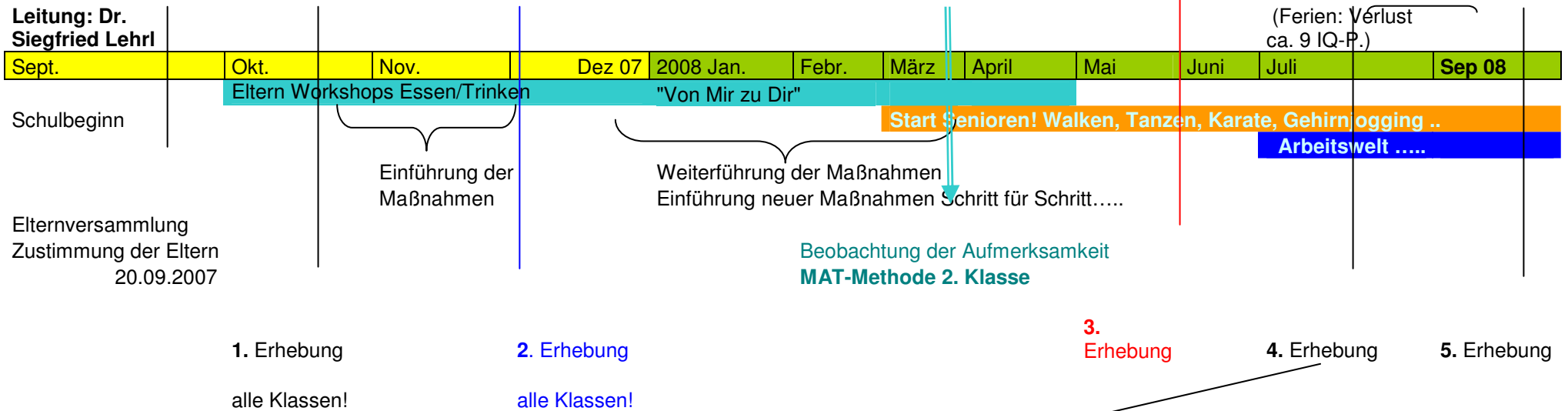


Vize-Dekan an der Fachhochschule Weihenstephan war begeistert über dieses Engagement der angehenden Landschafts-Architekten: „Ich bin gespannt, was hier zum gemeinsam geistigen Wohle der Schulkinder und Erwachsenen gefunden wird.“ Auch ihr Kollege und Professor von der Universität Dublin/Irland ist von der Gesamtidee angetan und vereinbarte mit Rektor Hans Dasch einen engen Gedanken-Austausch.

---

Architekt Martin Huber bei der Übergabe der tachymetrischen Pläne an Frau Professor Birgit Schmidt, FH Weihenstephan mit ihrem Kollegen Professor Heurich, Universität Dublin/Irland im Beisein von Bürgermeister Albert Morasch, Rektor Hans Dasch, Architekt Max Bortenschlager und Vorsitzenden der Gesundheitsakademie MdL Martin Neumeyer.

# Zeitplan \_ Leistungserfassung GS Volkenschwand



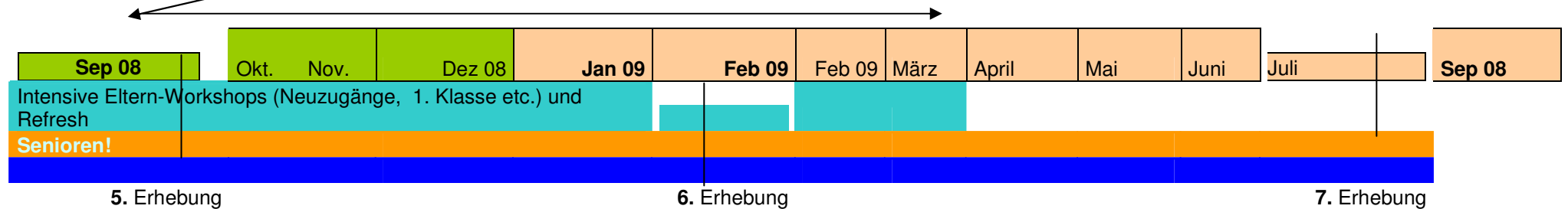
Nach der:

1. Erhebung und Beginn der ersten Maßnahmen (z.B. Volkkornstange, Getränke, Bewegung)

2. Erhebung - deutliche Steigerung

- Intensive Beobachtung der Aufmerksamkeit/Wachheit (MAT)

3. Erhebung - wurde nach 3 Wo. nach Pfingstferien durchgeführt



**Besuch Staatsminister Siegfried Schneider in Volkenschwand**  
**Projekt:** „Mentaler Trainingspfad“ (Arbeitstitel bei Antragstellung)  
**neuer Titel:**



**Termin:** Dienstag, 15. April 2008  
**Beginn:** 17.30 Uhr (Dauer ca. 19.00 Uhr)  
**Ort:** Volkenschwand, Gasthaus Riederer (Saal)



2008-04-17

Mentaler Trainingspfad Kultusminister  
vorgestellt:



## Grundschule als „Schatzsucher“ der Talente

Festabend mit Siegfried Schneider – Symbolische Pflanzung eines Ginkgoabaumes

Von Judith Popp

**Volkenschwand.** Welche Projekte von ihm eigentlich unterstützt und gefördert werden, davon machte sich am Dienstag der Bayerische Kultusminister ein Bild. Die Grundschule hatte ihn zum Festabend geladen, um ihm das innovative Vorhaben des Mentalen Trainingspfad im Rahmen des „Lebenslangen Lernens“ zu präsentieren. Und Siegfried Schneider war begeistert von den Ideen und Umsetzungen, die die Kinder zu mehr geistiger Leistungsfähigkeit anspornen.



Bis auf den letzten Platz besetzt war der Saal im Gasthaus Riederer. Niemand wollte sich den hohen Besuch entgehen lassen. Martin Neumeyer, MdL und Vorsitzender der Gesundheitsakademie Mainburg, konnte zur Vorstellung zahlreiche Ehrengäste begrüßen. Regierungspräsident Heinz Grunwald, der Bereichsleiter Schulen Kurt Neudert, der Kelheimer Schulrat Egon Winkler, stellvertretender Landrat Gerhard Merkl, Bürgermeister Albert Morasch, Professor Siegfried Lehl von der Universität Erlangen und zahlreiche weitere Gäste sowie die Initiatoren Hans und Marianne Dasch befanden sich unter den Zuhörern.

„Einen ganz besonderen Grund für soviel Prominenz in unserer Gemeinde muss es geben, und das ist unsere Grundschule“, freute sich Bürgermeister Morasch. Bildung als Grundlage der Gesellschaft müsse besonders gefördert werden. Durch die beispielhafte Zusammenarbeit zwischen Schule und Gemeinde würde dem Sorge getragen.

Für erstauntes Gemurmel sorgte Siegfried Lehl bei einem Kurzvortrag mit der Aussage, die Arbeitslosenquote wirkte sich negativ auf den Intelligenzquotienten (IQ) aus. Aber mit

einfachen biomentalen Maßnahmen könne die geistige Fitness aktiviert werden, wie zum Beispiel das bewegliche Sitzen auf so genannten Swoppenn. „Während der Bewegung denken wir schneller und komplexer“, erklärte Lehl. Das „Modell Volkenschwand“ ist durchaus erfolgreich: Die Drittklässler besäßen bereits jetzt einen höheren IQ als Hamburger Gymnasiasten.

Mit dem Trainingspfad soll die Leistungsfähigkeit weiter gesteigert werden. Das Modell sieht zunächst eine sensorische und mentale Aktivierung vor. Anschließend erfolgt die Auseinandersetzung mit mentalen Anforderungen, wie Probleme lösen und Lernen lernen. „Wichtig ist zum Schluss die sensorische und mentale Deaktivierung, um Unlust zu vermeiden.“

„Eine Schule soll nicht nur Wissen vermitteln, sondern Persönlichkeit bilden. Dies verwirklicht der Pfad hervorragend, denn mit allen Sinnen, mit Herz und Hand wird gelernt“, lobte der Staatsminister das Vorhaben. Besonders wichtig sei die frühe Förderung der Kinder, denn auf den Anfang komme es an. Die Leistungen erhöhten sich im weiteren Verlauf ständig und die Bereitschaft, lebenslang zu lernen, steige.

„Das Projekt wirkt sich auf die gesamte Gesellschaft aus“, freute sich Schneider. Nicht nur die Schule und Lehrer würden ihrem Erziehungsauftrag gerecht, auch die Öffentlichkeit übernehme eine gewisse Vorbildfunktion. Als „Schatzsucher“ gilt es für die Schule, alle Talent eines Kindes herauszuholen. „Besonders die Lehrer wirken dabei als, Entwicklungshelfer“. Mit diesem Grundsatz einer jeden Lehrtätigkeit schloss Siegfried Schneider wieder den Kreis zur Grundschule.



Außerdem durfte er die Schwimm-Kreismeister der Grundschule ehren. „Planmäßig“ wurde die Mannschaft die vergangenen drei Jahre hintereinander Sieger. „Und wir werden es auch 2009“, versprach Schulleiter Hans Dasch. Vom Minister bekam die Meistermannschaft eine Medaille umgehängt. „Ich wünsche euch viel Glück für den nächsten Wettkampf.“

Die Messlatte hat euer Rektor ja schon sehr hoch gelegt“, so der Minister. Die Flughafen München GmbH sponserte zudem für jedes Kind einen Rucksack, eine Trinkflasche und einen Sonnenhut. Zum Schluss erfolgte noch die symbolische Pflanzung eines vierjährigen Ginkobaumes für den Mentalen Trainingspfad.

