

## 18.08.2016 – Brainwalking

Bei herrlichem Sommerwetter erlebten 35 LandFrauen einen außergewöhnlichen Erlebnis-Spaziergang durch den Meller Wildschweinpark zur Diedrichsburg. Unter dem Motto „Machen Sie Ihrem Gehirn Beine!“, erfüllten die Bueraner LandFrauen gefällige Übungen und knifflige Denksportaufgaben unter der Leitung von Marita Wielage-Bücker, Gedächtnistrainerin aus Mettingen, sowie ihrer Assistentin Lydia Schrameyer. „Brainwalking (Gehirnjogging) fördert das Zusammenspiel der Hirnhälften und bringt Ihre grauen Zellen auf Hochtouren“, versprach Marita Wielage-Bücker am Start. So wurden flugs kleine Igelbälle verteilt und fortan warfen die Teilnehmerinnen auf Zuruf die Bälle mal in die Luft, ließen sie um ihren Körper kreisen, tauschten mit dem Nachbarn oder liefen rückwärts. „Die Übung „Drehfinger“ verbessert erheblich die Durchblutung und somit die Leistungsfähigkeit des Gehirns“, erklärte Marita Wielage-Bücker während sie ihre Daumen in entgegengesetzte Richtungen drehte und die Zeige-, Mittel- und Ringfinger entsprechend folgten. „Wenn Sie mal wieder in ihrem Keller stehen und nicht mehr wissen, was sie dort erledigen wollen, lassen sie die Finger kreisen“, riet die Gedächtnistrainerin aus eigener Erfahrung. Ausnahmslos konzentriert absolvierten die LandFrauen das Nanospiel. Allgemeine Fragen aus der Natur wurden vom jeweiligen Ballinhaber beantwortet, wobei die Antwort auf die vorletzte Frage erfolgen musste und der Ball ständig den Besitzer wechselte. „Kennen Sie die letzten 11 amerikanischen Präsidenten?“ Diese Frage konnten fast alle Damen noch an der Diedrichsburg beantworten, denn als Lernhilfe ordnete Marita Wielage-Bücker jedem Präsidenten ein Körperteil zu und schilderte eine spitzfindige Geschichte. Als nächstes hieß es „Städte raten!“ In Kleingruppen inspizierten die LandFrauen die ausgehändigten Straßenkarten, grübelten und berieten sich. Mit den ausgefüllten Fragebögen in der Hand erklärte Marita Wielage-Bücker den Sinn dieser Aufgabe: „Diese Übung schult Ihre Raumorientierung. Lassen Sie Ihr Navigationsgerät ruhig mal ausgeschaltet!“ Während der Spaziergang die LandFrauen immer näher zur Diedrichsburg führte, zauberte Assistentin Lydia Schrameyer etliche Holzbirnen-Knäuel aus ihrem Rucksack, die eifrig von den Teilnehmerinnen zuerst mit beiden Händen und anschließend mit nur 1 Hand entwirrt wurden. Dann hatten die Augen erst einmal Pause. Je ein Bündel farbiger Socken mit Holzbuchstaben wanderte in Kleingruppen hin und her, denn es galt, das entsprechende Wort zu ertasten. Der Clou: Groß- und Kleinbuchstaben hatten die gleiche Größe! Allseits bekannt war das nächste Spiel: „Ich packe meinen Koffer ....“ Von A bis Z nannten die LandFrauen nun Urlaubsutensilien, die im Anschluss wieder abgefragt wurden. Die Burg schon in Sicht überraschte Marita Wielage-Bücker die Landfrauen mit einem Koordinationsspiel. Kleine Tennisbälle hüpfen von Becher zu Becher bzw. von LandFrau zu LandFrau. Jetzt noch ein bisschen schnuppern: Getränkte Duftstäbchen wurden am Fuße der Diedrichsburg analysiert. Abschließend trainierte Marita Wielage-Bücker mit den LandFrauen den „Kletterfinger“; eine Übung die nochmals kräftig die Durchblutung des Gehirns steigerte. Viel Spaß hatten die LandFrauen an diesem Nachmittag. Sie dankten dem engagierten Team ganz herzlich für diesen imposanten Spaziergang. Und wer weiß - vielleicht sieht man demnächst häufiger fliegende Bälle in unseren heimischen Wäldern?