bahnhofkirche
chapelle de gare
chiesa della stazione
station church

Weg-Wort vom 09. Januar 2023

Bahnhofkirche
Postfach, 8021 Zürich
Tel. 044 211 42 42
info@bahnhofkirche.ch
www.bahnhofkirche.ch
PC 87-330962-2

Wir wünschen Ihnen einen guten und gesegneten Tag!
Die Seelsorger und Seelsorgerin der Bahnhofkirche

Das Weg-Wort –
Werktagsgedanken aus der Bahnhofkirche Zürich

Lebenslanges Lernen

Zum Anfang des Neuen Jahres eine gute Nachricht: Auch wenn wir das Gefühl haben, dass unsere Gedächtnisleistung nachlässt, behält das menschliche Gehirn bis ins hohe Alter die Fähigkeit, sich durch Training so zu verändern, dass wir immer wieder Neues lernen können.

Für den Erhalt unserer geistigen Beweglichkeit ist es wichtig, dass unser Gehirn neue Impulse bekommt. So kann es neue Verbindungen zwischen Nervenzellen herstellen. Lernen in diesem umfassenden Sinn hat nichts mit sturem Einpauken zu tun. Wenn wir beim Lernen spielerisch unseren Körper und unsere Sinne aktivieren und uns auch im Alltag offen auf Neues einlassen, dann ist das Gehirn ausreichend gefordert, um nicht einzurosten.

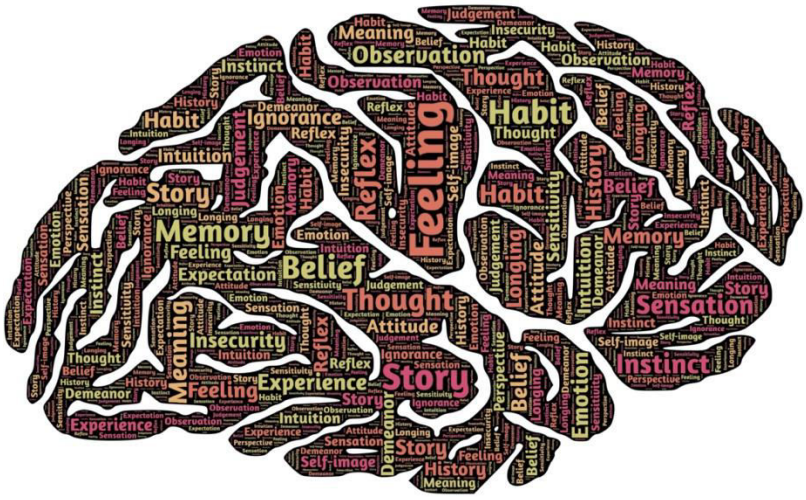

Bild: publicdomainvectors.org

Dazu eine einfache Übung:
Setzen Sie Sich auf einen Stuhl. Falten Sie Ihre Hände. Achten Sie darauf, wie sich Ihre Hände berühren. Welcher Daumen ist oben? Der linke oder der rechte? Falten Sie Ihre Hände nochmals, nun aber so, dass der andere Daumen oben liegt. Wie fühlt sich das an?
Von außen betrachtet hat sich kaum etwas verändert, aber in Ihrem Hirn entsteht gerade eine neue Vernetzung.