

MotorradSPORT ist Leistungssport fürs Gehirn

Dr. Christiane Potzner referiert bei Förderfreunden des PS. SPEICHERs über Fahrtechnik und Gehirntraining



Dr. Christiane Potzner animierte die Zuhörer zu Konzentrationsübungen und riet, mit weitem Blick voraus durchs Leben zu gehen.

Einbeck. »Kopf hoch und mit weitem Blick voraus durchs Leben« – mit dieser Aufforderung schickte die Gehirntrainerin Dr. Christiane Potzner die Zuhörer in den Abend. Bei ihrem Vortrag »Gehirn in Schräglage« bei den Förderfreunden des PS. SPEICHERs gab die promovierte Arbeitswissenschaftlerin Tipps zu Fahrtechnik und Gehirntraining – auf unterhaltsame Weise.

Dr. Potzner verknüpft den Rennsport mit Gehirntraining. Zunächst stellte sie das Gehirn als Organ dar: Es wiegt im Durchschnitt 1,3 Kilogramm und ist bei Männern meist etwas schwerer – was aber nichts über die Intelligenz aussage, unterstrich sie. »Die clevere Verknüpfung der Gehirnzellen macht intelligent.« Das Organ verfüge über 80 Milliarden Gehirnzellen und über 100 Billionen Synapsen (Kontaktstellen). Je mehr Synapsen gebildet seien, desto schneller erfolge der Gehirnfluss. Im Gehirn seien unterschiedliche Bereiche aktiv bei unterschiedlichen Aktivitäten. Großhirn (Denken und Analysieren), limbisches System (Emotionen) und Kleinhirn (Bewegung und Koordination) treten in Interaktion. Und wenn die unterschiedlichen Gehirnhälften gut zusammenarbeiten, sei das hilfreich – auch beim Motorradfahren, wenn vor allem räumliches Denken und Gesamtüberblick gefragt seien.

Zur Verbesserung der Koordination hilfreich seien Überkreuz-Übungen – beispielsweise die Haustür mit der linken Hand abzuschließen, die Zähne mit der schwächeren Hand zu putzen oder Messer und Gabel zu vertauschen. »Stellen Sie sich das Gehirn als große Wiese vor, der Trampelpfad, der oft genutzt wird, sorgt für schnelleren Informationsfluss.« Beim Motorrad- und Autosport würden verschiedene Gehirnbereiche angesprochen, und so seien diese Aktivitäten »Leistungssport fürs Gehirn«.

»Der größte Feind ist die Angst«

Beim Motorradfahren könne man sich in die Kurve legen, hanging off fahren oder drücken. Im Profisport sei eine Schräglage von über 60 Grad möglich. Aber wenn das Gehirn schräg liege und Bewegung hinzukomme, könne das Gehirn das nicht mehr verarbeiten. Also sollte der Kopf gerade gehalten werden, riet die Referentin. Wichtig sei zudem die Blickführung, die nicht zu nah am Motorrad, sondern nach vorne gerichtet sein sollte, berichtete Potzner.

Wieviel Schräglage verträgt das Gehirn? Bereits bei 20 Prozent Schräglage schlage es Alarm. Seitenführungs-, Beschleunigungs- und Bremskräfte können mathematisch errechnet werden, aber entscheidend sei auch die Risikobereitschaft. Die sei bei Männern größer als bei Frauen – warum, das so ist, sei noch nicht geklärt. Die Männer seien einfach schneller. Die Frage sei: »Wann mache ich das Gas auf?«

»Der größte Feind ist die Angst«, hat Potzner einmal gesagt. Und dabei ist sie eine begeisterte Motorrad-Rennfahrerin und Instruktorin unter anderem bei Kawasaki mit Toni Mang, bei alpha Technik mit Ralf Waldmann, bei Schräglage, bei Panther Racing und bei Suzuki Schweiz.. Den Blick müsse man weit voraus richten, sagte sie. Grenzen überwinde man nur durch Training, Wiederholung und Erfahrung. »Die Blickführung ist das A und O.«

Zehn Länder und 17 Rennstrecken hat Potzner in den vergangenen 20 Jahren erfahren, Motorradfahren ist ihre Leidenschaft. Mittlerweile ist sie überzeugt, dass es »die Ideallinie« nicht gibt, sie sei abhängig vom Motorradtyp.

Welche Geschwindigkeiten mittlerweile erreicht werden können, ist erstaunlich: Usain Bolt sei mit rund 44 Stundenkilometern der schnellste Mensch, ein Gepard erreiche 120 Stundenkilometer, ein Wanderfalke im Sturzflug knapp 400 Stundenkilometer. Mit dem Kraftstoff Nitromethan seien Geschwindigkeiten von bis zu 543 Stundenkilometern möglich, mit Raketenantrieb bis zu 1.228 Stundenkilometern. Die Fortbewegungsgeschwindigkeit steigere das Tempo der Informationsverarbeitung, war Potzner sicher, dabei bezog sie sich auf bisher unveröffentlichte Studienergebnisse.

Tipps zur Fahrtechnik und Gehirnaktivierung

Anschaulich berichtete die Referentin von ihren eigenen Rennen auf einer Kawasaki ZX-6R und gab Tipps zur Fahrtechnik und Gehirnaktivierung. Kleine Übungen zwischendurch machten den Vortrag unterhaltsam und lehrreich. Die promovierte Arbeitswissenschaftlerin ist seit zehn Jahren Referentin und Dozentin für Speed Reading, Gehirntraining und Brain Kinetik; zudem leitet sie Jonglierkurse. Davor war sie lange Zeit in der Racing-Abteilung von Kawasaki Europe in Friedrichsdorf tätig. Ihr

Tipp für die Zuhörer war: »Kopf hoch und mit weitem Blick voraus durchs Leben gehen«.

Dr Ursula Raschke von den Förderfreunden dankte für den Vortrag, mit dem die geschwindigkeitsbegeisterte Referentin dazu beitrug, eingefahrene Denkmuster zu sprengen und neue Denkanstöße auszuprobieren. Denn: Das Gehirn bleibt lebenslang lernfähig.

Der nächste Vortrag der Förderfreunde ist am am 4. Oktober, ab 11 Uhr ist Kabarettist Jürgen Becker zu Gast mit seinem Programm »Die Ursache liegt in der Zukunft«.sts