



## **Wie beeinflusst die Technik unsere Gehirne?**

Bereits heute ist es zur Normalität geworden, dass wir ständig zwischen der realen und virtuellen Welt pendeln. Dieser Zustand wird in den nächsten Jahren noch stark zunehmen. Insbesondere die virtuelle Welt stellt unser Gehirn vor ganz neue Herausforderungen und auch Grenzen. Vielleicht sind Sie ja auch schon einmal in die Navi-Falle getappt.

Navi Falle, was ist das? Nun, Ihr Navi besteht auf eine Route und da sie nicht genau wissen, wo Sie sind, folgen Sie den Angaben Ihres Gerätes, wenn auch mit einem flauen Gefühl im Bauch. Es kommt dann auch schon mal vor, dass Sie plötzlich auf einem Waldweg stehen und es nicht mehr weitergeht. Viel schlimmer noch, ein Weg den Sie mit dem Navi gefahren sind, prägt sich nicht wirklich ein. Nur gut, dass auf dem Rückweg das Gerät ebenfalls zur Verfügung steht. Auf dem Rückweg schlägt Ihr Navi eine andere Route vor, warum das? Na ja, lieber keine eigenen Experimente... Merken Sie was? Eigentlich sollen die vielen digitalen Helfer unser Gehirn entlasten, tun sie ja auch, aber nicht immer. Die Technik führt ihr Eigenleben und uns damit zu ganz neuen Herausforderungen und manchmal führt Sie auch einfach nur in die Irre.

Es gibt außerdem viele Beispiele, wie unser Gehirn aufgrund von „moderner Technik“ an Fähigkeiten verliert. Sie kennen den Klassiker? Ja, mit dem Taschenrechner fing die moderne elektronische Welt zu Hause an. Fragen Sie mal in Ihrem Umfeld, wer 17 x 16 noch im Kopf rechnen kann. Zu einfach ist es, hierfür ein technisches Hilfsmittel zu benutzen. Doch wo führt das hin? Auf jeden Fall zu weniger Gehirnleistung.

Letztens sah ich im Restaurant, wie ein Gast Mühe hatte, die Rechnung nachzuvollziehen. Es ging um sieben Positionen mit Getränken, Essen etc. Das Nachrechnen im Kopf war wohl zu schwer, also wurde das Handy als Taschenrechner benutzt. Insgesamt dauerte der Prozess um die fünf Minuten... Wie lange bräuchte man wohl im Kopf, um sieben Zahlen aufzuaddieren?

**Mein Tipp: Verlassen Sie sich häufiger auf Ihren gesunden Menschenverstand und Ihre „grauen Zellen“. Das ist gesund und oftmals auch viel effektiver!**