



## MIND OVER MATTER

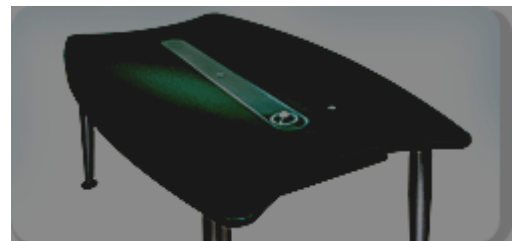
Jean Grey, John Constantine, Akira - sie alle sind Superhelden, deren Power es ist, Gegenstände mit der Kraft ihrer Gedanken zu bewegen. Seit Menschengedenken ist man davon fasziniert, Materie mit dem Geist zu beeinflussen. Dass Telekinese, sprich die „Bewegung oder Ortsveränderung von Gegenständen im Zusammenhang mit geistigen Kräften (Wikipedia)“ unter Umständen gar nicht so viel Hokuspokus ist, wie man zunächst annimmt, zeigt uns der Mindball, den man am Gesundheitstag der Friedrich-List-Schule am 20.07.15 von 8.30 bis 13.00 bestaunen kann.



Doch wie funktioniert das Ganze eigentlich? Zunächst ist es beruhigend zu wissen, dass man weder besonders sportlich noch ausgesprochen stark oder außerordentlich schnell sein muss um zu gewinnen. Vielmehr zählt es hier konzentriert, fokussiert und entspannt zu sein.

Die Gegner setzen sich an den Mindball Table, standardmäßig treten zwei Spieler gegeneinander an (es ist aber auch auf drei gegen drei Spieler erweiterbar). Man setzt sich am Tisch gegenüber und trägt mit Sensoren besetzte Stirnbänder, welche die Konzentrationsfähigkeit messen. In der Mitte des Mind Tables befindet sich eine Kugel die auf die gemessenen Gehirnsignale reagiert. So treibt der konzentriertere Spieler die Kugel auf die gegnerische Seite des weniger fokussierten Spielers.

Gewonnen hat derjenige der die Kugel in den gegenüberliegenden Zielbereich befördert hat. Die Kraft der Gehirnströme wird außerdem auf einem Monitor für Zuschauer nachvollziehbar dargestellt. Ein Spiel dauert etwa ein bis drei Minuten.



Der Mindball fällt unter die Kategorie des Neurofeedbacks, das eine spezielle Form des Biofeedbacks ist. Es werden die Alpha- und Theta-Wellen des Gehirns gemessen, per Computer in Echtzeit analysiert und auf die Bewegung der Kugel projiziert. Am Monitor werden die Spannungsschwankungen in Form eines EEG (Elektroenzephalografie, eine Technik zur Aufzeichnung der elektrischen Aktivität des Gehirns) dargestellt.

Es handelt sich also weniger um Hokuspokus oder Superkräfte als um biologische und medizinische Tatsachen.

In den letzten Jahren hat man auch festgestellt, dass diese Neurofeedback-Trainings auch im Hinblick auf verschiedene Krankheiten einen positiven Effekt haben. Es zeigte sich zum Beispiel, dass Kinder mit ADHS durch regelmäßiges Neurofeedback-Trainig ihre Medikamente deutlich verringern konnten. Auch bei Schlafstörungen, Tinnitus sowie Konzentrationsmangel und Dauerstress erzielte man mit Hilfe des Mindballs erhebliche Verbesserungen.

Ob nun Hokuspokus oder hoch kompliziert klingende Alpha- und Theta-Wellen auf jeden Fall finde ich es unglaublich spannend und bin neugierig den Mindball selbst auszuprobieren.

- Und wer fühlt sich nicht gerne mal für paar Minuten wie ein echter Superheld?