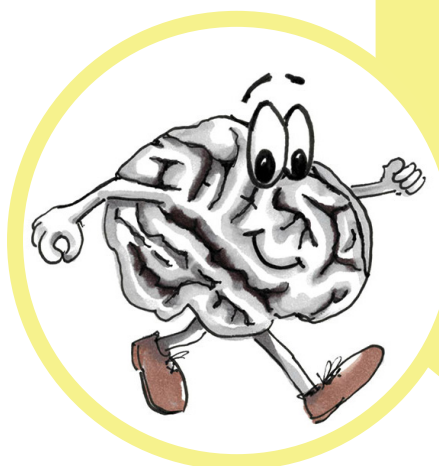




KÜNSTLICHE «INTELLIGENZ»

Gehirnatrophie



Beim Begriff «Körperliche Fitness» denken die meisten wahrscheinlich gemeinhin an Hanteln, an einen Marathon, eine Crossfit Klasse oder eine ausgedehnte Velotour. Das Prinzip ist einfach. Man bewegt sich, damit man sich im eigenen Körper gut fühlt. Und das funktioniert. Aus diesem Grund empfiehlt auch der Berufsverband Deutscher Psychiater (BVDP) Bewegung als Mittel gegen Ängste, depressive Verstimmungen und als Vorbeugung einer psychischen Erkrankung proaktiv einzusetzen. Zudem gewöhnen sich die Muskeln an die Belastung – man wird also fitter und künftige Anstrengungen sind einfacher zu meistern. Ein wesentlicher Teil des Körpers ist das Gehirn.

Beispielsweise wird 20% der Energie von ihm verbraucht. Es ist in vielerlei Hinsicht Muskeln sehr ähnlich, wenn auch nicht gleich. Eine der Hauptaufgaben des Gehirns ist Lernen. Es verarbeitet Sinneseindrücke, erstellt neue Verbindungen, verändert sich (Plastizität), speichert Wissen und wird dabei schneller. Kurz gesagt ist Lernen wie Fitnesstraining fürs Gehirn.

Damit sind wir auch schon bei der Krux. Mit der Nutzung von AI-Tools hat und wird sich vieles in der Welt stark verändern. Durch die Studie von Nataliya Kosmyna «Your Brain on ChatGPT» des Massachusetts Institut of Technology gibt es nun seit Juni 2025 erstmals Hinweise darauf, wie sich diese Nutzung auf das Gehirn und die Lernfähigkeiten auswirkt. Die Studie zeigt auf, dass Personen, die Texte mithilfe von Unterstützung von Large Language Models (in dem Falle ChatGPT) erstellt haben, im Vergleich zu denjenigen, die lediglich ihr eigenes Gehirn genutzt haben, bedeutend reduzierte neuronale Aktivität hatten – also weniger Training und damit weniger Lernen. Deshalb ist es auch nicht unbedingt erstaunlich, dass dann später diese reduzierte neuronale Aktivität anhält, wenn sie aufgefordert waren, einen Text ohne Hilfsmitteln zu schreiben. Noch nicht überprüft wurde, ob die reduzierte Aktivität sich auch auf andere Bereiche ausdehnte. Berechtigterweise stellt sich damit die Frage, ob AI fürs Gehirn die Tüte Pommes Chips und das Sofa für die Muskeln ist. Und für Schulen, ob man es sich leisten darf, das Risiko einzugehen? Umso mehr, da das Ozempic für die Steigerung der neuronalen Aktivität bisher noch nicht auf dem Markt ist.

AROUND THE LAKE

Gerade deshalb



Der «Around the Lake», kurz ATL, ist der Traditionsanlass im Institut Beatenberg schlechthin. Und jedes Jahr stellt sich die gleiche Frage: Wieso 42 km gehen? Erschwerend kam in diesem Jahr noch die Tatsache hinzu, dass mit sintflutartigen Regenfällen gerechnet werden musste. Distanz, Anstrengung, Wetter usw., also viele gute Gründe, es nicht zu tun. Doch genau das ist zuweilen im Leben der beste Grund, etwas trotzdem zu tun. Denn bekanntlich ist der schlechteste Versuch der, den man nicht wagt. So begann der ATL bei der diesjährigen Ausgabe in strömendem Regen und, zugegeben, mit ein paar Sorgen. Doch auch

wie immer mit viel Vorfreude und der nötigen Portion «Gerade deshalb ziehen wir das jetzt durch». Ebenfalls war in diesem Jahr die Route wieder wie gewohnt via Ringgenberg – Oberried – Brienz machbar. Und auch der Regen liess schon in der ersten Hälfte nach, und so ging es in der zweiten Etappe via Iseltwald wieder zurück nach Bönigen ins Ziel. Zwei Besonderheiten sind heuer erwähnenswert: Die erste (und schnellste) Gruppe hat mittlerweile jeweils die meisten Teilnehmenden und alle neuen (oft sehr jungen) Lernenden des aktuellen Schuljahres schafften die gesamte Strecke bis zum Ziel.



KLEIDER MACHEN LEUTE

Enclothed Cognition

Heutzutage sind z.B. Jogginghosen gerade im Schulalltag oft omnipräsent. Und in den seltensten Fällen sind diese Ausdruck einer Bemühung, die äussere Erscheinung zu pflegen. Dabei ist es doch wünschenswert, dass Jugendliche lernen, sich situationsadequat zu Verhalten. Eine Beerdigung ist schliesslich nicht dasselbe wie ein Fussballmatch. Und dies kann durchaus auch bei der Kleidung beginnen. – Enclothed Cognition wurde von Hajo Adam & Adam D. Galinsky geprägt und ist ein psychologisches Konzept, das untersucht, wie Kleidung nicht nur das Bild, das andere von uns haben, sondern auch unsere eigenen Gedanken, Gefühle und Handlungen beeinflusst. Untersucht wurde dies beispielsweise, indem Personen Labor Kittel trugen und bei Tests anschliessend weniger Fehler machten. Ein Grund mehr, und dabei geht es nicht um Verbote – Vorbild und ein Kompliment im richtigen Moment reichen oft aus.



Körperliche Fitness ist, wenn mein Körper mein grösstes Hilfsmittel ist, um jene Dinge zu tun, die ich mir wünsche, oder die von mir gefordert werden.

Sie ist Ausdruck meiner Wertschätzung gegenüber mir selbst und eine Quelle grosser Zufriedenheit und Selbstwirksamkeit.

KULTUR

Bewegte Schule

Bewegung ist gesund, das weiss jede/r. Ebenso klar ist, dass es einfacher gesagt als getan ist, dies regelmässig zu tun. Laut WHO bewegt sich rund ein Drittel der Weltbevölkerung zu wenig.

Mit «mehr» Sport, also einmal mehr darauf warten, an die Reckstange zu dürfen im Turnunterricht, ändert sich daran nicht viel. Entscheidend ist die Bewegung im Alltag selbst. Schulweg bei Wind und Wetter, täglich Sportangebote, Stehtische für die schulische Arbeit, aktive Pausengestaltungen, Spezialanlässe übers Jahr verteilt und zahlreiche Abendprogramme.

So wird im Institut bereits jetzt im Herbst auch der Wintersport und dessen Vorbereitung wieder Thema. Bewegung ist Teil der Schulkultur und das sieht und merkt man jeden Tag.



Haben Sie Fragen?
Möchten Sie mehr wissen?
Nehmen Sie einfach Kontakt mit uns auf.

Institut Beatenberg
0041 33 841 81 81
info@institutbeatenberg.ch
www.institutbeatenberg.ch
www.ifwb.ch

