

# Gymnastik für die grauen Zellen

**GEHIRNTRAINING** Bei der Turngemeinde wird jetzt ein Scrabble-Kurs angeboten

VON MARAIKE STICH

Viele Menschen gehen ins Fitnessstudio, um ihren Körper gesund zu erhalten. Bei der Turngemeinde Rüsselsheim kann nun auch das Gehirn trainiert werden. Und zwar unter Anleitung eines echten Meisters.

Rüsselsheim. Hätten Sie's gewusst? Mit den Worten Berlin, Irland oder Main kann man beim Scrabble nicht punkten. Für hüben, quieke und Gehens hingegen gibt es grünes Licht. Zumindest, wenn man nach den offiziellen Regeln spielt. Die verbieten geografische Begriffe. Verben dürfen hingegen konjugiert und Hauptworte dekliniert oder in den Plural gesetzt werden. Kurz gesagt: Erlaubt ist alles, was im Duden steht. Das und manches mehr erfahren die Besucher des Scrabble-Infoabends von Günter Krämer. Der wird bei der Turngemeinde (TG) Rüsselsheim in den nächsten acht Wochen den Brettspielklassiker immer dienstags für zwei Stunden in Theorie und Praxis vorstellen.

„Und Sie sind ein Scrabble-Meister?“, will eine Besucherin wissen. Auf die scherzhaft gemeinte Frage hat der Vorrührständer eine überraschende Antwort: „Ich war vergangenes Jahr der Vierte bei der deutschen Scrabble-Meisterschaft.“ Ja, auch im Scrabble gebe es Turniere und Meisterschaften, erklärt Krämer. Allerdings dürfe man diese nicht mit den Wettbewerben in dem als Turniersport weiter verbreiteten Brettspiel Schach vergleichen.

## Jeder kann mitmachen

Bei den deutschen Meisterschaften zum Beispiel könne jeder mitmachen. Man müsse sich dafür nicht erst qualifizieren. Und internationale Turniere wie beim „Spiel der Könige“ seien aus naheliegenden Gründen nicht möglich. Schließlich müssten alle Teilnehmer aus einem Sprachraum kommen.

Krämer selbst sei schon in jungen Jahren durch seine Frau zum Scrabble gekommen, habe dann aber viele Jahre nicht gespielt. Erst als die Kinder groß gewesen seien, hätten er und seine Frau Karin wieder damit an-



Günter Krämer, Vierter bei den deutschen Meisterschaften im Scrabble 2018, lehrt sein Lieblingsspiel bei der Turngemeinde. Foto: Maraike Stich

gefangen. „Es geht in diesem Kurs nicht nur darum, Scrabble zu spielen, sondern auch darum, wie man sein Gehirn trainieren kann“, erklärt der passionierte Spieler. Und davon profitiere man nicht nur beim Spielen, sondern auch im Alltag.

„Mich hat schon immer fasziniert, wie das Gehirn funktioniert“, sagt Krämer. Deshalb besuche er auch Vorlesungen der Universität des dritten Lebensalters an der Uni Frankfurt zu Themen wie Hirnforschung und Psychologie. Dass Denk- sport das Gehirn trainiere, sei

erwiesen. Noch besser funktioniere es, wenn man unterschiedliche Disziplinen übe. So habe man herausgefunden, dass sich der Effekt für die Hirnzellen beim Sudoku zum Beispiel mit der Zeit abschwäche.

Auch die Frage „Wie kann man Scrabble spielen, ohne dass es Streit gibt“ werde Thema eines der acht Treffen sein. Denn wahrscheinlich könne sich jeder, der auch nur ab und zu mal gespielt habe, sicher an erhitzte Diskussionen um strittige Wortbeiträge erinnern.

Ein längerfristigeres, nicht

ganz uneigennütziges Ziel des 61-Jährigen ist es, mehr Menschen für sein Hobby zu begeistern, gesteht er. Dann müssten er und seine Frau künftig nämlich nicht mehr bis nach Frankfurt fahren, um in geselliger Runde ihrem Hobby zu frönen.

## Leute kennenlernen

Birgt Kalk und Petra Reinfelder jedenfalls hat Krämer mit seinem Vortrag überzeugt. Beide hätten bisher nur hin und wieder im privaten Rahmen gespielt. „Der Kurs ist ja auch eine schöne Gelegenheit, andere Leu-

te kennenzulernen“, sagt Kalk. Außerdem habe ihr gefallen, dass der Abend so einen „universitären Anstrich“ gehabt habe. „Ein bisschen Gehirntraining kann nicht schaden“, ergänzt Reinfelder.

Jeden Dienstag von 19 bis 21 Uhr findet der Kurs mit dem Titel „Denk Dich fit“ in den Räumen der TG in der Johann-Sebastian-Straße 55 statt. Los geht es am 22. Januar. Interessierte können sich auf [info@tgruesselsheim.de](mailto:info@tgruesselsheim.de) anmelden oder einfach vorbeikommen. Die Teilnahme ist kostenlos.