

# Gedächtnistraining bis ins hohe Alter

---

*Eine der führenden deutschen politischen Journalistinnen hat zwar selbst noch keine Zeit fürs Bridgespiel, aber familiär bedingt schon sehr positive Erfahrungen mit dem Denksport. Kerstin Münstermann beschreibt ihr Verhältnis zu dem Kartenspiel.*

## **Frau Münstermann, Sie sind eine bekannte Journalistin. Inwieweit hat das Kartenspiel Bridge eine Rolle in Ihrem Leben gespielt?**

Bridge ist ein Spiel, das in meiner Familie eine lange Tradition hat. Meine Mutter war eine begeisterte Bridge-Spielerin, und meine Schwiegermutter ist es bis heute. Ich selbst habe es leider nie gelernt, aber ich freue mich über die Leidenschaft, die dieses Spiel hervorruft.

## **Ihre Schwiegermutter ist 84 und spielt noch aktiv Bridge. Was, glauben Sie, hält sie dabei so fit?**

Ich bin überzeugt, dass Bridge für meine Schwiegermutter ein Jungbrunnen ist. Es erfordert ihre volle Konzentration, trainiert ihr Gedächtnis und ihre strategischen Fähigkeiten. Außerdem ist das Bridgespielen auch ein soziales Ereignis, es fördert Freundschaften und den Austausch mit Menschen. Ich sehe, wieviel Freude und Erfüllung ihr das Spiel bringt.

## **Bridge hat den Ruf, ein anspruchsvolles Spiel zu sein. Können Sie uns sagen, welche positiven Aspekte das Spiel noch hat, auch für jüngere Leute?**

Durch die sozialen Medien werden die Aufmerksamkeitsspannen immer kürzer – da ist ein Spiel, das strategisches Denken und Konzentration erfordert, ein guter Gegenpol auch für jüngere Generationen. Da man immer mit einem Partner zusammen spielt, fördert es außerdem die Teamfähigkeit. Und das ist gut für Jung und Alt. Vielleicht probiere ich es ja auch bald einmal aus, wenn ich mehr Zeit habe. Aktuell geht das noch nicht, dafür ist in der Politik noch zu viel los.



## **Zur Person**

Kerstin Münstermann ist Mitglied der Chefredaktion der Rheinischen Post und leitet das Parlamentsbüro in Berlin. Sie gehört zu den Top-Journalisten des politischen Berlin und ist regelmäßig in Talk-Shows wie Markus Lanz oder Caren Miosga als Expertin geladen, begleitet seit vielen Jahren Minister und Bundespräsidenten auf ihren Reisen, insbesondere Kanzlerin Merkel und bis zuletzt Kanzler Scholz. Kerstin Münstermann hat zuvor bei der Funke Mediengruppe, bei Axel Springer's WELT und der Nachrichtenagentur dpa gearbeitet. Sie ist in Wiesbaden geboren und mit einem Wiesbadener verheiratet, dessen Mutter im Wiesbadener Bridge-Club aktiv ist.