

## Gedächtnistraining mit Lisbeth Lauchenauer, Bühler

Einleitung von Rosmarie Schoch

Das Alter ist keine Krankheit, sondern eine natürliche Lebensetappe. Wer seine Gesundheit, Schaffenskraft und geistige Beweglichkeit bis ins hohe Alter erhalten oder gar erhöhen will, ist auf zahlreiche glückliche Umstände angewiesen. Doch man kann dem Glück auch etwas nachhelfen – etwa mit einer vollwertigen Ernährung, einem harmonischen Lebensstil und dem Bewältigen negativer Einflüsse. Das Alter stellt zweifellos besondere Herausforderungen, aber es bietet auch einzigartige Chancen.

### Lernen hält lebendig

Ausnahmslos alle Lebewesen sind einem Alterungsprozess unterworfen, nur das Tempo variiert. In einer alten Ausgabe der *Encyclopaedia Britannica* steht, es sei wissenschaftlich nicht bewiesen, „dass es nicht möglich ist, 1000 Jahre zu leben.“ Das stimmt. Dieser Beweis steht noch aus. Doch wir brauchen mit Sicherheit keinen Beweis, um zu erkennen, dass es sich lohnt, seinen eigenen Beitrag zu leisten, um die Lebensqualität im Alter zu erhöhen. Der Mensch wird als Lernwesen geboren. Wer ständig Neues lernt, den können auch die Erfahrungen im hohen Alter bereichern.

### Ginkgo

Der japanische Fächer- oder Tempelbaum Ginkgo und der aufgrund seiner Form auch Menschenwurzel genannte Ginseng sind inzwischen auch im Westen bestens bekannt.

Beide Pflanzen werden seit Jahrtausenden eingesetzt, um die Alterserscheinungen im Gefässsystem zu verlangsamen und die Durchblutung anzukurbeln, insbesondere die Gehirndurchblutung.

Ginkgo Präparate gehören wegen der Ginkgolide zu den wirksamsten Durchblutungsmitteln überhaupt. Sie steigern die Sauerstoffversorgung des Gehirns und die Gedächtnisleistungen.

Bruno Vonarburg

### Der Schweizerische Verband für Gedächtnistraining SVGT hat ein Buch herausgegeben "Geistig vital"

- Abwechslungsreiche Denk- und Gedächtnisübungen
- Mit Erläuterungen, welche Übungen, welche Fähigkeiten fördern
- Ein gezieltes Training zur Stärkung der Alltagskompetenzen
- Ratespass für den Einzelnen oder die Gruppe

### So bleiben Sie geistig aktiv

Trainieren kann auch Spass machen – das beweist dieses Buch mit 110 Denküben zum Erhalt und zur Förderung der Gedächtnisfunktionen. Die erfahrene Gedächtnistrainerin bietet variantenreiche Aufgaben, die mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad, verschiedene Fähigkeiten verbessern, u.a.

- das logische Denken
- die Wahrnehmung
- die Konzentration
- die Merkfähigkeit
- die Sprache
- die räumliche Wahrnehmung

Das Gehirn steuert unsere Gedanken und Gefühle. Wir können Probleme lösen, Pläne schmieden, etwas erfinden, Schlussfolgerungen ziehen.

Geistige Stimulation und Gehirntaining erhalten und steigern die Denkfähigkeit. Wie es sich lohnt, seine körperliche Beweglichkeit durch Training zu erhalten, zahlt es sich noch mehr aus, seine geistige Wendigkeit zu fördern und zu steigern.



**DENK**

**FITNESS**

**ESSEN SIE JEDEN TAG EINEN APFEL DAS IST GESUND UND SCHMECKT AUCH GUT**

## Tipps für den Alltag

- **Nehmen Sie die Umgebung bewusster wahr**  
Beginnen Sie, bewusster durch die Welt zu gehen, benützen Sie Ihre Sinnesorgane! Schliessen Sie die Augen, was hören Sie? Öffnen Sie die Augen, was sehen Sie? Was ist alles blau oder grün? Brauchen Sie Ihre Nase: Was riechen Sie? Woran erinnert es Sie? Spüren Sie den Wind im Gesicht, die Sonne auf dem Arm! Geniessen Sie Ihr Essen. Nehmen Sie die feinen Geschmacksnuancen wahr!  
>> **Sie trainieren Ihre Wahrnehmung und Aufmerksamkeit**
- **Üben Sie sich in Konzentration**  
Drehen Sie die Zeitung und versuchen Sie, den Text auf dem Kopf zu lesen. Es ist eine ungewohnte Situation; sie zwingt Ihr Gehirn, neue Nervenbahnen zu stimulieren.  
Versuchen Sie Abläufe mit der ungewohnten Hand auszuführen. Zählen Sie rückwärts und bauen Sie Rechnungen ein. Können Sie das ABC rückwärts aufsagen?  
>> **Sie trainieren Ihre Konzentration**
- **Prägen Sie sich Dinge oder Abläufe ein**  
Nutzen Sie die Zeit beim Warten auf den Bus oder den Zug. Betrachten Sie die Fassade gegenüber oder das Schaufenster nebenan und merken Sie sich die Dinge, die Sie sehen. Schliessen Sie die Augen. Erinnern Sie sich an alles? Öffnen Sie die Augen und kontrollieren Sie! Sie trainieren Ihr Gehirn, wenn Sie jeden Tag eine Merkübung in den Alltag einbauen.  
>> **Sie trainieren Ihre Merkfähigkeit**
- **Erweitern Sie Ihren Wortschatz**  
Die Sprache ist unser wichtigstes Kommunikationsmittel. Schriftlich und mündlich geben wir unsere Meinungen, Wünsche, Bedürfnisse, Absichten und Anweisungen bekannt. Deshalb ist es wichtig, dass durch Sprach- und Wortfindungsübungen die Ausdrucksfähigkeit gepflegt wird.  
Trainieren Sie Ihren Wortschatz indem Sie z.B. Begriffe von A-Z von Eigenschaften, Tätigkeiten, Städten, Ländern usw. suchen oder nennen Sie Begriffe zu einem bestimmten Thema ohne sich zu wiederholen.  
Suchen Sie im Gespräch den treffenden Ausdruck und achten Sie auf genaue Formulierungen.  
>> **Sie trainieren Ihr Sprachverständnis**
- **Machen Sie sich ein Bild**  
Sie sind im Keller und haben vergessen, was sie eigentlich wollten. Sie ärgern sich gewaltig und sehen darin eine tragische Vergesslichkeit. Ist das wirklich tragisch? Überhaupt nicht, es ist menschlich. Sie sind zerstreut oder Sie haben viel Wichtigeres im Kopf. Gehen Sie zurück in die Küche, hier fällt Ihnen wieder ein, dass Sie eine Flasche Öl holen wollten. Solche Pannen können Sie vermeiden, indem Sie Ihre Vorstellungskraft zu Hilfe nehmen: Bevor Sie die Küche verlassen, stellen Sie sich die Ölflasche bildlich vor: Sie ist aus Plastik, gelb und mit Rillen. Zudem nehmen Sie sich vor: „Wenn ich die kalte Türklinke der Kellertüre in die Hand nehme, will ich die Ölflasche holen.“  
>> **Sie trainieren Ihr visuelles Gedächtnis**
- **Sie sparen Zeit, wenn Sie Fertigkeiten trainieren und automatisieren.**  
Worüber ärgern Sie sich am meisten? Verlegen Sie etwa ständig ihre Schlüssel? Hier können Sie mit einem bewussten Training ansetzen. Legen Sie den Schlüssel immer an denselben Ort und sprechen Sie eventuell laut dazu. „Ich lege jetzt den Schlüssel in die Schale auf dem Büchergestell. Ich höre den Klang, den der Schlüssel verursacht.“ Oder „Jetzt stecke ich den Schlüssel in die rechte Hosentasche.“ Nach längerer Übungszeit ist dieser Vorgang automatisiert.  
>> **Sie trainieren Ihre eigenen Strategien**



Das menschliche Gedächtnis ist eine äusserst komplexe Sache. Die meisten Eindrücke vergessen wir zum Glück gleich wieder, anderes brennt sich für immer ein. Nach welchen Kriterien? Wie lange? Und wie kann man den Speichervorgang beeinflussen, zum Beispiel um Prüfungsstoff zu lernen?

VON HEDI MÜHLEMANN

Stellen Sie sich vor, Sie nehmen auf einem grösseren Bahnhof den Zug. Sie schauen auf die Tafel mit den Abfahrtszeiten, dann auf die Uhr, folgen den Hinweistafeln zum Geleise und vergewissern sich vor dem Einsteigen, ob es der richtige Zug ist. Die meisten der Informationen, die Sie auf dem Weg zum Perron aufnehmen, werden nach wenigen Sekunden wieder gelöscht. Sie sind unwichtig. Das Kurzzeitgedächtnis genügt, damit Sie sich zurechtfinden. Sie müssen sich später nicht daran erinnern können, wo der Sekundenzeiger stand, als Sie auf die Uhr schauten. Wahrscheinlich wissen Sie auch nicht mehr, von welchem Gleis der Zug abgefahren ist, ausser Sie fahren regelmässig dieselbe Strecke.

#### DAS LANGZEITGEDÄCHTNIS

Mit dem Kurzzeitgedächtnis allein können Sie dennoch nicht weit. Es braucht auch die Fakten und Erinnerungen aus dem Langzeitgedächtnis, damit Sie sich zurechtfinden. Sie haben lesen gelernt, kennen Fakten wie Namen und Orte, erkennen das Geräusch des einfahrenen Zugs und schaffen es problemlos,

die Waggontüre zu öffnen und einzusteigen. Sie verknüpfen Sinneseindrücke wie Geräusche und Bilder mit früheren Erfahrungen, setzen Wissen ein, das Sie schon vor Jahren durch aktives Lernen oder Erlebnisse erworben haben, und nutzen, ohne darüber nachdenken zu müssen, grundlegende Fähigkeiten wie Gehen und Sprechen. Die Informationen sind in verschiedenen Bereichen des Gehirns gespeichert. Sie werden durch komplexe Verknüpfungen im Gehirn miteinander verbunden. Sinneswahrnehmungen wie Geräusche, Gerüche und Farben können persönliche Erinnerungen wachrufen und beim Gespräch mit einem alten Bekannten erinnert man sich unter Umständen an Fakten, die man längst vergessen glaubte.

#### VERKNÜPFUNGEN HELFEN DEM GEDÄCHTNIS

Diese Verknüpfungen kann man nutzen, um Neues zu lernen. Gedächtnistrainer empfehlen, abstrakte Begriffe mit Bildern zu verknüpfen. Wer zum Beispiel alle Hauptstädte Europas lernen will, bettet die Namen in eine mög-

lichst wilde Geschichte ein, je ungläublicher, desto besser, denn das prägt sich ein und man kann die Städte noch nach Jahren anhand der Geschichte abrufen.

Auch Wiederholung stärkt das Gedächtnis. Musiker, Tänzer und Sportler üben bestimmte Bewegungsabläufe, bis sie im Schlaf abrufen können. Um Wissen ins Langzeitgedächtnis zu überführen, sollte der Lernstoff innerhalb von drei Tagen mindestens sechs Mal wiederholt werden. Möchte man die Information auch nach Jahren noch abrufen können, muss man das Gedächtnis alle sechs Monate auffrischen.

#### POSITIVE GEFÜHLE HELFEN BEIM LERNEN

Gute Dienste leistet die Freude an der Sache. Wer sich für ein Thema begeistert, lernt leichter. Schön und gut, sagen nun all jene, die in der Schule Mathematik und Fremdwörter büffeln müssen, obwohl sie weder Atomphysiker noch Simultanübersetzer bei Staatsbesuchen werden wollen. Da kann der Trick mit den Gefühlen helfen. Erinnerungen, die mit starken Emotionen ein-

hergehen, prägen sich viel stärker ins Gedächtnis ein als banale Alltagsgeschäfte. Die erste grosse Liebe, die Geburt eines Kindes, eine abenteuerliche Ferienreise, aber auch der Tod eines geliebten Menschen, ein Unfall oder eine Ungerechtheit bleiben in detailreicher Erinnerung. Bei traumatischen Erlebnissen kann dies zu einer Belastung werden, weil selbst harmlose Geräusche, eine Bewegung oder ein Wort Gedanken wachrufen, die man eigentlich vergessen möchte.

Doch wenn es gelingt, Lernstoff mit positiven Gefühlen zu verknüpfen, der profitiert von diesem Phänomen. Ein Arbeitsplatz, an dem man sich wohlfühlt, eine Kollegin, mit der zusammen man gerne lernt, oder ein Ziel, das man um jeden Preis erreichen möchte, lassen manche Anstrengung vergessen. Und allen, die glauben, im Alter könne man nichts Neues mehr lernen, sei versichert: Das ist ein Irrtum. Ältere Menschen brauchen lediglich etwas länger, aber sonst können sie es allemal mit jedem Jungspund aufnehmen. Viel Spass beim Lernen!