Gedächtnis spielend trainieren

Autor(en): **Guggenbühl-Soder, Elsbeth**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft**

Band (Jahr): **- (1988-1989)**

Heft 4

PDF erstellt am: **25.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-843368

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Gedächtnis spielend trainieren

Da komme ich nicht mit *Foto Janine Leutwyler*

Im Februar 1976 erschien in Wien ein Buch von Dr. med. Franziska Stengel mit dem vielversprechenden Titel: «Gedächtnis spielend trainieren».

Innert kurzer Zeit erreichte das Buch eine Auflage von 30000 Exemplaren. Wie kam es zu diesem grossen Erfolg? Frau F. Stengel, Fachärztin für Gerontologie, für Soziologie und Psychologie, war lange Jahre Chefärztin und stellvertretende Direktorin am Wiener Städtischen Altersheim Lainz.

Während Jahrzehnten schon sammelte die Autorin Erfahrungen und Kenntnisse über spezifische Probleme bei älteren Menschen. Am häufigsten verbreitet war und ist die Angst vor Gedächtnisschwäche und -verlust. Frau Stengel aber wusste, dass ein «schlechtes Gedächtnis» in der Regel eine Folge von Nicht-Denken ist. In ihren Büchern beschreibt F. Stengel dies folgendermassen:

«Je mehr ein Gehirn an Arbeit zu leisten hat, desto besser ist es durchblutet, desto mehr Stoffwechselschlacken werden ausgeschieden! – Wir können den so gefürchteten Altersabbau vermeiden, wenn wir rechtzeitig unser Gehirn in Tätigkeit setzen und in richtiger Art und Weise arbeiten lassen!»

F. Stengel stellte ein Trainings-Programm zusammen für «ganz normale Menschen». Ihr Programm war also absichtlich nicht für pathologische (krankhafte) Fälle von ungenügender Gehirnleistung gedacht, sondern für alle, ob jünger oder älter; so entstand das eingangs erwähnte Grundbuch: «Gedächtnis spielend trainieren».

Drei Jahre später erschien dann die Spielmappe «Heitere Gedächtnisspiele» samt Spielleiterband und Tonbandkassette. In diesen Mappen wurden die Gedanken und Vorschläge des Grundbuches aufgearbeitet und in einzelne Lektionen aufgeteilt.

Leider wurde bei diesen Publikationen nicht deutlich darauf hingewiesen, dass es sich nicht um Hilfe zur Selbsthilfe handelt und dass diese Schriften nicht geeignet sind für den Selbstunterricht.

Als kompetente Fachfrau wusste Frau Dr. Stengel natürlich, dass Einsamkeit und Isolation zu den grössten Feinden eines gut funktionierenden Gedächtnisses gehören. Aus diesem Grund ist die sog. «Stengel-Methode» auf eine begleitete Kurssituation abgestimmt. In der Regel handelt es sich um befristete Kursangebote von 8–10 Doppellektionen.

Dass spielerisch gearbeitet wird, das ist das Erfolgsrezept der Trainings-Methode. Spielerisch, locker, ohne Leistungsdruck, mit Spass und Freude werden einfache Rätsel gelöst, schwierigere Aufgaben angegangen, leichtere Fragen beantwortet und knifflige Problemstellungen gewälzt. Mündliche und schriftliche Antworten wechseln ab. Je nach dem arbeitet man alleine, zu zweit oder in der Gruppe.

Jeder Teilnehmer hat irgendwo seine persönliche Stärke, die in den Kurs einfliessen kann. Sogenannte «Wissensfragen» sind verpönt: Wen interessiert schon der höchste Berg oder der längste Fluss? Oder wer möchte die artistische Leistung vollbringen und 50 Namen und Vornamen «aufsagen»!?

Geplant sind Sprach- und Wortspiele, Zahlen- und Rechenspiele, Formen-, Farben- und Sinnesspiele. Trainiert werden speziell:

- Wortfindung
- Assoziation
- Merkfähigkeit
- Konzentration.

Die Teilnehmer finden vielfältige Anregungen und lassen gleichzeitig die Mitteilnehmer von ihrem Erfahrungsschatz profitieren. Langweilig wird es nie, überfordert wird niemand, denn für fast sämtliche Aufgaben stehen verschiedenste Schwierigkeitsgrade zur Verfügung.

Seit geraumer Zeit sind Gedächtnis-Trainings-Angebote mit Recht sehr gefragt und werden von verschiedensten Veranstaltern angeboten.

Die Kursnamen können sehr unterschiedlich sein, z.B.:

- Gedächtnis spielend trainieren
- Heitere Gedächtnisspiele
- Gedächtnistraining für Senioren
- Gedächtnistraining
- Heiteres Gedächtnistraining
- Heitere Denkspiele für Senioren.

All diesen Angeboten für Nicht-Patienten liegt die Stengel-Methode zugrunde, auch wenn im Ausschreibetext die Urheberin aus Wien unerwähnt bleibt. Natürlich werden immer neue Arbeitsblätter und Aufgaben zusammengestellt, das ist auch ganz im Sinne der Wiener Ärztin. Jeder Kurs ist eine Neuschöpfung, das trägt auch zweifellos zum Erfolg bei.

Seit 1984 betreue ich Denkspielkurse. Zum Schluss möchte ich noch ein paar Äusserungen/Rückmeldungen von Teilnehmern aufführen; sie sprechen für sich:

- Hat der Kurs etwas gebracht? Ja, ich höre jetzt besser, wie der andere spricht.
- Der Kurs hat mir sehr gut gefallen, man muss keine Hemmungen haben, im Gegenteil, wenn man etwas nicht wusste, konnten wir von Herzen lachen...
- Ich werde den Kurs jederzeit weiterempfehlen...
- Der Kurs war abwechslungsreich und interessant, die Stimmung gut...
- Es war immer fröhlich...
- Wir dürfen hier Sachen nicht wissen...

Was soll ich denn noch lange von zufriedenen und begeisterten Kursteilnehmern berichten, versuchen Sie's doch selber! Zu früh ist es nie, doch zu spät kann es sein.

Vergessen Sie nicht: Nicht genutzte Fähigkeiten verkümmern; für die wunderbare Einrichtung unseres Denkapparates wäre das doch jammerschade!

Elsbeth Guggenbühl-Soder