# Gedächtnistraining soll Spass machen

Autor(en): **Denogent, Ariane / Kaufmann, Iris**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich**

Band (Jahr): **- (2019)**

Heft 1: **Partnerschaft im Alter : die einen suchen die "ewige Liebe", andere eine neue Beziehung und wieder andere bleiben lieber allein : auch im Alter gibt es heutzutage ganz unterschiedliche Formen von Partnerschaften**

PDF erstellt am: **27.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-928393

**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**

# Gedächtnistraining soll Spass machen

Wer sein Gedächtnis möglichst lange fit halten will sollte täglich trainieren. In den Gedächtnis-Trainingskursen erhalten die Teilnehmenden Werkzeuge und viele nützliche Tipps für die erfolgreiche Umsetzung im Alltag.

Interview: **Ariane Denogent**

**Was verstehen wir unter Gedächtnistraining?**
Der Schweizerischer Verband für Gedächtnistraining (SVGT) propagiert ein ganzheitliches Gedächtnistraining. Das heisst, dass nicht nur die Merkfähigkeit trainiert wird, wie das die Gedächtnisweltmeister machen, sondern viele andere Funktionen auch. So werden in einer Lektion neben der Merkfähigkeit auch die Konzentration, sprachliche Fähigkeiten, die Sinneswahrnehmung, Logik und räumliches Vorstellungsvermögen sowie das Arbeitsgedächtnis trainiert. Auch Bewegungen werden immer ins Training integriert. Ausserdem vermitteln wir auch Strategien, wie man sich bestimmte Dinge besser merken kann, und Tipps für den Alltag. Beim Dienstleistungscenter Stadt Zürich werden im Grundkurs die einzelnen Trainingsziele vorgestellt und eingeübt. In den monatlichen Treffs werden sie später vertieft.

**Gedächtnistraining klingt anstrengend. Ist es das auch?**
Wie beim Sport ist auch Gedächtnistraining ein bisschen anstrengend. Es soll aber vor allem Spass machen. Eine Lektion besteht immer aus einem Mix aus ein bisschen anstrengenden Elementen und vielen Übungen, die Freude bereiten.

**Wann ist Gedächtnistraining besonders effektiv?**
Am meisten Spass macht Gedächtnistraining, wenn es in der Gruppe trainiert wird. Zusammen mit Gleichgesinnten ist es viel freudvoller. Man merkt dann auch, dass andere Personen mit ähnlichen Problemen zu kämpfen haben. Wenn man alleine übt, braucht es viel Selbstdisziplin. Gedächtnistraining ist am effektivsten, wenn man immer am Limit trainiert und nicht Übungen absolviert, die man schon kann. Wenn man sich oft mit Kreuzworträtseln oder Sudoku beschäftigt, wird man immer besser. Das gibt einem zwar ein Erfolgserlebnis, aber das Gedächtnis wird am besten trainiert, wenn man etwas Neues, Herausforderndes in Angriff nimmt. In den Kursen schaue ich, dass wir so trainieren, dass die Herausforderung bestehen bleibt, aber nicht zu einer Überforderung wird.

**In welchem Alter sollte mit dem Gedächtnistraining begonnen werden?**
Für das Gedächtnistraining ist es nie zu früh, aber auch nie zu spät. Kleine Herausforderungen für unser Gehirn können in jedem Alter in den Alltag eingebaut werden. Die meisten Leute, welche die Kurse besuchen, sind zwischen 60 und 80 Jahre alt. Aber auch Kinder und Jugendliche können von einem Gedächtnistraining profitieren. Für diese Altersgruppe werden die Übungen angepasst und vielleicht eher Lernstrategien vermittelt.

**Gibt es ein sinnvolles Mass an täglichem Gedächtnistraining?**
Gut ist es, täglich zu trainieren. In den Kursen zeige ich den Teilnehmern auch, wie sie das Gedächtnistraining in den Alltag integrieren können. Zehn Minuten täglich ist sicher gut.

**Kann Gedächtnistraining Demenz vorbeugen?**
Demenz ist eine Krankheit, die vielen Angst macht. Dass man mit Gedächtnistraining einer Demenz vorbeugen

**Iris Kaufmann, Gedächtnistrainerin SVGT, Kursleiterin für Gedächtnis-Trainings und -Träffs bei Pro Senectute Kanton Zürich, Dienstleistungscenter Stadt Zürich**

## Gedächtnistraining

| Leitung | Beginn Monat | Von | Bis | Orte |
|---|---|---|---|---|
| Gabriela Meier | Februar | 20.2.19 | 24.4.19 | DC Zürich |
| Susanne Fritschi | März | 28.3.19 | 18.4.19 | DC Unterland und Furttal |
| Iris Kaufmann | August | 23.8.19 | 11.10.19 | DC Zürich |
| Theres Gisler | Oktober | Oktober 19 | März 20 | Ref. Kirchgemeinde Affoltern a.A. (Genaue Daten sind noch nicht bekannt.) Für weitere Infos kontaktieren Sie bitte das DC Schlieren |

## Gedächtnis-Träff/Club

| Leitung | Beginn Monat | Von | Bis | Orte |
|---|---|---|---|---|
| Susanne Fritschi | Januar (Einstieg jederzeit möglich) | 7.1.19 | 17.6.19 | DC Unterland und Furttal |
| Susanne Fritschi | März | 6.3.19 | 5.6.19 | DC Winterthur und Weinland |
| Danielle Müller | März | 6.3.19 | 5.6.19 | DC Winterthur und Weinland |
| Iris Kaufmann | August | 23.8.19 | 6.12.19 | DC Zürich |
| Susanne Fritschi | September | 4.9.19 | 4.12.19 | DC Winterthur und Weinland |
| Danielle Müller | September | 4.9.19 | 4.12.19 | DC Winterthur und Weinland |

kann, ist nicht erwiesen. Dazu müssten gross angelegte Studien durchgeführt werden. Wenn man allerdings jeden Tag joggt, verbessert man die Kondition und das Wohlbefinden. Ich denke, mit dem Gedächtnistraining ist es ähnlich: Wenn man seinen Geist fit hält, bleibt man länger aktiv und fühlt sich besser.

**Welchen Zusammenhang gibt es zwischen Gedächtnistraining und gutem Älterwerden?**
Wie gesagt, wenn man neugierig bleibt und offen ist für Neues, dann steigt die Lebensqualität.

**Wer sich im fortgeschrittenen Alter keine Namen mehr merken kann oder wenn das Kopfrechnen plötzlich versagt – was tut man da?**
Das mit den Namen ist so eine Sache: Vielen Menschen fällt es schwer, sich Namen zu merken. Nicht nur bei älteren Personen, auch ganz jungen Menschen fällt ein Name plötzlich nicht mehr ein. Allerdings denkt man im Alter eher, dass man ein Gedächtnisproblem hat. Um sich Namen zu merken, gibt es Strategien, die in den Kursen gelernt werden können. Fürs Kopfrechnen braucht man das Arbeitsgedächtnis, und das kann ganz gut trainiert werden. Dort gibt es auch einen Transfer-Effekt. Das heisst, wenn man das Arbeitsgedächtnis mit irgendwelchen Übungen trainiert, wird man auch in anderen Gebieten, die das Arbeitsgedächtnis brauchen, besser.

**Wie und mit welchen Hilfsmitteln unterrichten Sie in Ihren Kursen?**
Im Gedächtnistraining arbeite ich viel mit Arbeitsblättern, die auf ein Trainingsziel abgestimmt sind. Manchmal gestalte ich die Kurse auch nach spezifischen Themen, je nach Konstellation der Gruppe. Auch Gegenstände, welche die Sinne anregen, werden im Gedächtnistraining benutzt.

**Was bereitet Ihnen an Ihrer Aufgabe besondere Freude?**
Ich arbeite gerne mit Menschen zusammen. Am besten gefällt mir, wenn ich sehe, dass die Leute gerne in die Kurse kommen und auch Fortschritte machen. Ein Lächeln auf dem Gesicht meiner Teilnehmer ist für mich die grösste Freude.