

Zeitschrift: Curaviva : Fachzeitschrift
Band: 90 (2019)
Heft: 5: Erinnern & Vergessen : wie unser Gedächtnis funktioniert

Artikel: Gedächtniskurse zeigen, wie man der Vergesslichkeit ein Schnippchen schlägt : Brücken für die Erinnerung bauen
Autor: Deck, Daniela
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-885999>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 15.10.2024

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Gedächtniskurse zeigen, wie man der Vergesslichkeit ein Schnippchen schlägt

Brücken für die Erinnerung bauen

Das Gedächtnis kann man trainieren. Unsere Autorin besuchte einen Gedächtniskurs, der älteren und alten Menschen Kniffs, Tricks und Eselsbrücken vermittelt, damit sie im Alltag nicht immer wieder vor der Vergesslichkeit kapitulieren müssen.

Von Daniela Deck

Zum Auftakt ein Rätsel: Welche Blume besteht aus dem Oberhaupt im Hühnerhof und einem Körperteil? (Die Lösung findet sich am Ende dieses Textes.)

Wir sind zu Besuch im Brainfit-60+-Kurs in Thun, bei der Pro Senectute Berner Oberland: Senioren der Jahrgänge 1936 bis 1950 treffen sich alle zwei Wochen am Mittwochmorgen für jeweils anderthalb Stunden. Mit Leiterin Idelette Schwärzler umfasst die Gruppe neun Personen. «Nur was wir uns vorstellen können, können wir verstehen. Deshalb ist es ganz wichtig zu visualisieren, zu imaginieren, sich ein Bild zu machen», sagt die Gerontologin und diplomierte Gedächtnistrainerin am Anfang der dritten von insgesamt acht Lektionen. Mit dem Blumenrätsel, einer von zwölf Aufgaben, haben sich die Teilnehmenden zuhause zum Thema «Natur» auf die Kurseinheit eingestimmt.

Aufnehmen, speichern und abrufen

Beim Theorieblock bildet die Botanik den roten Faden der Lektion. Zur Veranschaulichung der drei zentralen Gedächtnisfunktionen verteilt Idelette Schwärzler das Bild eines Baumes. Das Aufnehmen, Speichern und Abrufen von Information bilden die Wurzeln, den Stamm und die Krone des Baumes. Die

Baumkrone ihrerseits leistet die Hirnarbeit: Sie assoziiert, visualisiert und strukturiert.

«Unser Gedächtnis steht und fällt mit der Konzentration», sagt Idelette Schwärzler – und erteilt dem viel gerühmten Multitasking eine Absage. Nur was dem Menschen wichtig ist, werde so gespeichert, dass es wieder abrufbar ist. Gefühle, angenehme und unangenehme gleichermaßen, unterstützen die Verankerung von Ereignissen im Gedächtnis. «Bewusst zuhören, bewusst schauen und bewusst handeln.» Diese Maxime bringt die Kursleiterin immer wieder ins Spiel. Wer das im Alltag übe, verlege selten die Lesebrille.

Sprachkompetenz und Zahlengedächtnis

Eine Mauer gegen das Vergessen bauen ist das Ziel des Brainfit-Kurses. Darum baut der Kurs auf so unterschiedlichen Säulen wie Übungen zur Wortfindung und Sprachkompetenz, Orientierung im Raum, Behalten von Zahlen (Telefonnummern, Daten, PIN-Codes), Tipps zum Strukturieren von Aufgaben und zum Speichern von Gesichtern und Namen.

Zwei Tipps der Kursleiterin: Namen bleiben leichter in Erinnerung, wenn man sie mit einer Besonderheit im Aussehen des Gegenübers

verbindet (Muttermal, Brille, Haaransatz, Narbe usw.). Den Namen im Gespräch ein- bis zweimal aussprechen, hilft zusätzlich. Bei Zahlen braucht es vor allem Übung, am besten spielerisch: Telefonnummer oder PIN-Code auf ein Kärtchen schreiben und dieses mehrmals am Tag bewusst ansehen. Nach der Methode des Gesellschaftsspiels «ich packe in meinen Rucksack...» fortlaufend eine Ziffer mehr laut wiederholen, bis die Zahlenreihe ohne Spick aufgesagt werden kann.

Kreuzworträtsel lösen oder Sudokus ausknobeln seien zwar für das Gedächtnis nützlich. Doch Idelette Schwärzler sagt auch:

«Nur was dem Menschen wichtig ist, wird so gespeichert, dass es abrufbar ist.»



Die Teilnehmenden der Brainfit-Kurse von Pro Senectute steigern mit Denksportaufgaben die geistige Flexibilität. Sich konzentriert mit einer Aufgabe beschäftigen, hilft gegen die Vergesslichkeit und fördert ein bewusstes Lebensgefühl. Foto: Keystone

«Diese Tätigkeiten kommen mir vor wie Inseln im Meer. Für sich allein genommen ist die Wirkung gegen Vergesslichkeit im Alter beschränkt. Es braucht mehr Anregungen und in unterschiedlichen Bereichen, um das Gedächtnis in seinen verschiedenen Facetten fit zu halten.»

Auch Muskeltraining gehört zum Gedächtnistraining

Für den Bewegungsteil, immerhin beansprucht er ein Drittel der Kurszeit, wechselt die Gruppe das Zimmer. Basierend auf progressiver Muskelentspannung, üben die Senioren zu Musik mit Vogelgezwitscher Koordination und Körpergefühl. Zu zweit, Handfläche an Handfläche, geht es darum, Durchsetzung und Nachgeben zu erproben, Balance und Standfestigkeit in Einklang zu bringen. Wie reagiert das Gegenüber? Wo sind Hindernisse, und wie können diese umgangen werden?

Viel zu schnell ist diese halbe Stunde vorbei. Zurück im Seminarraum wartet eine knifflige Aufgabe: ein Weg über Merkpunkte bis zu einem Ziel einzeichnen. Das Blatt weglegen. Aus der Erinnerung denselben Weg auf einem identischen zweiten Blatt zeichnen. Um hier glorios zu scheitern, braucht niemand 60+ zu sein. Jünger geht auch.

Wenn die Kursleiterin zum Schluss als Anregung für daheim («Hausaufgabe») wird als Begriff tunlichst vermieden, reife Persönlichkeiten sind keine Schulkinder) eine weitere Denksport-

aufgabe für die räumliche Vorstellung aufgibt, ist klar: Die Teilnehmenden in diesem Brainfit-Kurs leisten auf freiwilliger Basis anspruchsvolle und konzentrierte Arbeit.

«Ich passe meine Kurse den jeweiligen Teilnehmenden an, deshalb bin ich flexibel beim Aufbau der einzelnen Lektionen», sagt Kursleiterin Idelette Schwärzler. Dieser Brainfit-Kurs ist der achte, den sie gibt. Sie ist sich gewohnt, Stammkunden und Neulinge gleichzeitig bei der Stange zu halten und eine Atmosphäre zu schaffen, in der sich alle wohlfühlen.

Am längsten dabei ist Steffi B. Sie hat jeden Kurs von Idelette Schwärzler besucht und ist begeistert. «Idelette bringt jedes Mal neue Ideen, das macht es spannend. Mein Schwachpunkt

ist das Visualisieren. Jetzt, nach Jahren, lerne ich das langsam. Besonders schätze ich, dass nie jemand blossgestellt wird. Persönliche Schwächen werden akzeptiert und durch die Stärken der anderen ausgeglichen.»

Neu dabei sind Gabi Briner und Silvia Kappeler. Die beiden Kolleginnen hofften am Anfang, dass sie neben den praktischen Übungen auch theoretisches Wissen über das Gehirn

vermittelt bekommen – und sehen ihre Erwartungen schon mehr als erfüllt. «Ich strengte mich nicht so gern an, aber neugierig bin ich. Mit dem Kurs habe ich die Ermutigung, dass Neugier auch im Alter wichtig ist, um geistig fit zu bleiben», sagt Silvia Kappeler. «Zudem ist der Kurs alle 14 Tage eine gute Verpflichtung, um beim Gedächtnistraining dranzubleiben.»

>>

«Hier lerne ich Strategien, wie ich daran denke wenn ich Gefahr laufe, etwas zu vergessen.»

«Die Topwell Apotheke Grenchen – ein Profi mit Herz»



Der regelmässige Austausch, die enge Vertrauensbasis, die hohe Fachkompetenz und die grosse Herzlichkeit sind die Grundlagen der erfolgreichen Zusammenarbeit zwischen der Topwell Apotheke Grenchen und dem Sunnepark Grenchen.



Julia Gerber, eidgenössisch dipl. Apothekerin und Geschäftsführerin der Topwell Apotheke Grenchen und **Jörg Mumenthey**, Geschäftsführer Sunnepark AG

In welchen Bereichen arbeiten die Topwell Apotheke Grenchen und der Sunnepark in Grenchen zusammen?

Julia Gerber: Wir unterstützen den Sunnepark einerseits bei der Belieferung und der Bereitstellung von Medikamenten, andererseits bei der Qualitätssicherung sowie bei Schulungen des Personals. Das heisst konkret: **1.** Der Sunnepark faxt uns die Bestellung der Medikamente zu – uns ist eine schriftliche Verlaufsdocumentation sehr wichtig. Eine Pharmaassistentin erfasst die Bestellung im System und legt diese einer Apothekerin zur Kontrolle vor. Bei Unklarheiten halten wir sowohl Rücksprache mit dem behandelnden Arzt als auch mit dem Sunnepark. **2.** Für die Qualitätssicherung führen wir jährlich ein Audit durch und kontrollieren, ob alle Normen und Sicherheitsvorkehrungen und kantonalen Vorgaben für das Richten und die Abgabe von Medikamenten eingehalten werden. **3.** Wir führen auch Schulungen für das Personal zum Medikamentenmanagement und Richten der Medikamente durch.

Weshalb ist diese Zusammenarbeit so erfolgreich?

Jörg Mumenthey: Wir haben einen guten Bezug zueinander, wir wollen miteinander arbeiten und einander vertrauen. Für uns wäre es nicht wirtschaftlich, die Medikamente selbst zu beziehen. Die Topwell Apotheke Grenchen ist Profi auf ihrem Gebiet und vermittelt uns ihr Wissen mit viel Herzlichkeit.

Julia Gerber: Die regelmässigen Treffen und die enge Zusammenarbeit schaffen die nötige Vertrauensbasis und tragen zum Erfolg bei. Wir können durch unsere Öffnungszeiten an sechs Tagen in der Woche flexibel auf Anfragen des Sunneparks reagieren.

Was sind die klaren Vorteile für den Sunnepark?

Jörg Mumenthey: Uns steht ein professioneller Partner zur Seite, der einen engen Kontakt mit Ärzten hat. Die Mitarbeiter der Apotheke kennen die Vorschriften und verfügen über ein grosses fachliches Wissen. Sie sagen uns, worauf wir beim Rüsten und Lagern der Medikamente achten müssen. Davon profitieren wir.

Wie erhalten Sie die bestellten Artikel zugestellt?

Jörg Mumenthey: Die Topwell Apotheke Grenchen liefert einmal am Tag zwischen 16 – 17 Uhr die Bestellung aus und gibt sie in meinem Büro ab. Ich verteile diese auf die verschiedenen Stationen. Bei dringenden Lieferungen kommt die Apotheke auch ausserplanmässig. Für uns läuft die Auslieferung perfekt ab.

Wie gestaltet sich der Austausch mit der Topwell Apotheke Grenchen sowie Frau Gerber als Geschäftsführerin und dem Sunnepark Grenchen?

Jörg Mumenthey: Einerseits haben wir flache Hierarchien mit einem modernen Management. Andererseits verfügen unsere Mitarbeitenden über eine langjährige Erfahrung in Langzeithausbetrieben. Wir haben einen betriebswirtschaftlichen Hintergrund und führen den Sunnepark nicht wie ein klassisches Heimleitermodell, das heisst, bei uns muss nicht alles über mich laufen. Wir haben mit Christina Knörr eine Fachleitung, die sich als diplo-

mierte Pflegefachfrau um das Medikamentenmanagement kümmert. Das unterscheidet uns von anderen und macht uns stark.

Haben Sie ein Beispiel, bei welchem die Therapiesicherheit durch die Zusammenarbeit optimiert wurde?

Julia Gerber: Die Bestellung erfolgt häufig aufgrund der Verordnung des Arztes. Wir kontrollieren alle Medikamente, die über uns bezogen werden, auf mögliche Wechselwirkungen. Bei Unklarheiten halten wir direkt Rücksprache mit dem Arzt und weisen ihn auf eine Wechselwirkung hin. Dadurch haben wir auch schon eine Therapie angepasst oder gestoppt. Zudem sind wir Ansprechpartner für alle Fragen rund um Medikamente und geben dem Personal vom Sunnepark die nötige Sicherheit, dass sie den Bewohnern die richtigen Medikamente in der korrekten Dosierung geben.

Können Sie die Topwell Apotheke Grenchen für die Zusammenarbeit weiterempfehlen und wenn ja, warum?

Jörg Mumenthey: Natürlich. Wir schätzen das Wissen und die sehr hohe Sozialkompetenz des Teams. Das hebt auch Christina Knörr, unsere Fachleitung Medikamentenmanagement und Mitglied des Pflegekaders, hervor. Bei uns steht der Mensch im Zentrum. Wir freuen uns über einen Profi an unserer Seite, der Fachkompetenz mit Herzlichkeit verbindet.

Topwell Apotheken AG
Bereich Institutionelle Kunden
Lagerhausstrasse 11
8400 Winterthur
T 052 268 80 80
www.topwell.ch

TOPWELL
APOTHEKEN
Ganz bei Ihnen.

Fritz Schneider ist diesmal der einzige Mann in der Gruppe. Er ist schon zum zweiten Mal dabei. Seine Motivation: Er will gegen die Vergesslichkeit im Alltag ankämpfen. «Hier lerne ich Strategien, die mir helfen, daran zu denken, wenn ich Gefahr laufe, etwas zu vergessen – etwa das übriggebliebene heisse

Wasser wegzuschütten, wenn ich Kaffee gemacht habe.» Besonders gefallen ihm der Austausch in der Gruppe und der Bewegungsteil.

Und ja, jetzt wie versprochen die Lösung des Blumenrätsels: Hahnenfuss. ●

Breite Auswahl an Angeboten für ein Gedächtnistraining

Wer sich für das Gedächtnistraining im Seniorenalter interessiert, hat bei der Pro Senectute die Qual der Wahl. Je nach Ausbildung und persönlichen Vorlieben setzen die Kursleiterinnen und -leiter unterschiedliche Schwerpunkte: Man trifft sich im Kurslokal oder unter freiem Himmel, verbindet die Vermittlung von theoretischem Wissen über das Gehirn mit praktischen Übungen. Die Übungen werden im Gruppen- oder im Einzelunterricht durchgeführt – manchmal herkömmlich mit Stift und Papier, manchmal mit der Unterstützung von elektronischen Hilfsmitteln.

Es gibt Gedächtnistrainingskurse, die kombiniert werden mit allgemeiner Fitness, mit Sturzprävention, mit Rhythmik und Tanzen. Ausserdem gibt es Kurse in Verbindung mit weltanschaulichen Konzepten, zum Beispiel Feldenkrais und Qigong. Auch viele Kurse, die anderen Themen gewidmet sind, helfen, das Gedächtnis fit zu halten. In diese Kategorie fallen Sprachkurse. Der Übergang zwischen «Sprache lernen» und «Gedächtnis trainieren» ist fließend.

Gutes Gemeinschaftserlebnis

In jedem Fall spielen das Gemeinschaftserlebnis und die Vernetzung eine wichtige Rolle. Humor ist eine weitere wichtige Zutat. Das Gedächtnistraining soll Spass machen. Die Freude an der Sache ist Voraussetzung dafür, dass man motiviert ist und die gelernten Techniken, Kniffe und Eselsbrücken im Alltag auch einübt und dauerhaft verwendet.

Seit Jahren erfolgreich: Das Denk-Café

In der Verbindung einer Znüni- oder Zvierirunde mit anregenden Fragen und Aufgaben unter fachlicher Leitung liegt das



Anregender Austausch bei einer Tasse Café.

Foto: Adobe

Erfolgsgeheimnis des Denk-Cafés im Generationen-Haus in der Stadt Bern. Dieses Angebot funktioniert folgendermassen: Jedes Denk-Café ist jeweils einem bestimmten Thema gewidmet. Mit anregenden Übungen trainieren die Teilnehmenden Merkfähigkeit, Logik, Konzentration, Sprachkompetenz sowie das räumliche und bildhafte Denken. Sie erhalten Tipps und Informationen für die geistige Fitness. Wie bei einem herkömmlichen Kurs ist auch im Denk-Café die Gruppengrösse beschränkt. Maximal zwölf Personen können teilnehmen.

Auskunft über das Kursangebot zum Gedächtnistraining gibt es bei den kantonalen Sektionen von Pro Senectute, www.prosenectute.ch

Anzeige

«Betula unterstützt durch lösungs- und sozialraumorientierte Ansätze eine selbstbestimmte und partizipative Lebensgestaltung.»

Christian Brönimann
Co-Leiter Betula Romanshorn



Redline[®]
Software
redline-software.ch