

Multimodales Gedächtnistraining durch das Jahr

Autor(en): **Schmid, Regula**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Intercura : eine Publikation des Geriatriischen Dienstes, des Stadtärztlichen Dienstes und der Psychiatrisch-Psychologischen Poliklinik der Stadt Zürich**

Band (Jahr): - **(2000-2001)**

Heft 69

PDF erstellt am: **29.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-790045>

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.

Multimodales Gedächtnistraining durch das Jahr

von Regula Schmid

Warum und wie soll man sein Gedächtnis trainieren?

Gedächtnistraining, nach neueren Erkenntnissen angewandt, hat einen erwiesenen positiven Effekt auf die geistige Fitness auch im Alter. Spass und Anregung bringen die Übungen vor allem, wenn sie mit anderen Leuten zusammen gemacht werden. Gemeinsame Aktivitäten sind die Grundlage für soziale Kontakte und diese wiederum stärken die geistigen Fähigkeiten. Will man Gedächtnisübungen für sich allein machen, reserviert man sich am besten einen bestimmten Tag in der Woche dafür, nimmt sich Zeit und begibt sich an einen schönen Platz in der Wohnung.

Personen, die merken, dass sie Schwierigkeiten haben, empfehlen wir dringend, das wöchentliche Training unter Anleitung und womöglich in Gruppen mit gleichem Leistungsniveau durchzuführen. Überforderung und Versagensgefühle wirken sich deutlich negativ auf die geistige Fitness aus, weshalb ein Rahmen geschaffen werden muss, in dem die Schwierigkeitsgrade den individuellen Möglichkeiten angepasst werden können – wie bei einem körperlichen Fitnesstraining.

Weitere Komponenten einer guten geistigen Leistungsfähigkeit sind: Regelmässige Bewegung an frischer Luft, gesunde Ernährung, gute Stimmung, Kontakte und Kommunikation, allenfalls gezielte Medikation.

Gedächtnis - was ist das eigentlich?

Gedächtnis ist nicht etwas, das man besitzt, wie einen Muskel, ein Arm oder ein Bein. Es ist auch nicht einfach ein Gefäss, in dem man etwas aufbewahrt. Gedächtnis ist ein Prozess. Es umfasst die Fähigkeit Informationen aufzunehmen, zu speichern und bei Bedarf wieder abzurufen.

Manche Leute sagen, Gedächtnis sei das kostbarste Gut. Andere schätzen den Menschen glücklich, der vergessen kann.

Gedächtnis ist Wissen. Wir erinnern uns an Informationen, die lange zurück liegen und an solche, die wir erst vor kurzem aufgenommen haben. Wir erinnern uns an Orte oder Gesichter, an Melodien und Bewegungen, an Gefühle, Gerüche oder Berührungen. Oft genügt ein kleinster Eindruck, - ein Blitzbild – und eine längst vergangene Episode aus unserem Leben erwacht

wieder in unseren Gedanken. Wir riechen den Geruch im Schulhaus und die Gefühle der ersten Schulstunden, die Personen der damaligen Zeit, nehmen wieder Kontur an, als ob es gestern gewesen wäre, und trotzdem wissen wir – das war vor langer Zeit. Wir hören eine Melodie, singen mit und der ganze Text des Liedes fällt uns wieder ein. Wir bewegen uns im Walzertakt und während wir tanzen, "wissen" unsere Füße von alleine, wie man über das Parkett schwebt. Wir begegnen unserem Nachbarn und – verflücht – sein Name ist uns entfallen.

Unser Hirn arbeitet in Form eines Netzwerkes von Schaltkreisen und Systemen, gebildet von Nervenzellen und ihren Fortsätzen, die wiederum mehr als eine Million Milliarden von Schaltstellen, genannt Synapsen, besitzen und miteinander verknüpfen. Wollte man diese Schaltstellen registrieren, bräuchte man, bei einer Synapse pro Sekunde, mehr als dreissig Millionen Jahre, denn sie sind zahlreicher als die Sterne der Milchstrasse. Dieses differenzierte Netzwerk – unser Hirn – repräsentiert, speichert und steuert zugleich unsere Gefühle, unsere Wahrnehmung von der Umwelt und von uns selber, unser Denken und Wissen sowie unseren Körper mit all' seinen Bewegungen, Empfindungen und Erfahrungen.

Ein Teil der Schaltkreise ist angeboren. Wir besitzen also angeborenes Wissen. Damit sind wir überhaupt in der Lage zu atmen, Nahrung und Zuflucht zu finden, Feinden aus dem Weg zu gehen, zu lieben und uns fortzupflanzen.

Ein anderer, evolutionär moderner Teil unserer Hirnfunktionen, ist zwar genetisch in grossen Zügen angelegt, bleibt aber über die gesamte Lebensdauer form- und veränderbar. Davon sind einige Schaltkreise zwar überwiegend stabil, aber nicht unveränderbar. Sie bilden das Gerüst für die Bilder, die wir uns von der Welt in uns und der Welt draussen gemacht haben. Beispielsweise tragen sie dazu bei, dass wir unser Gesicht im Spiegel auch im Laufe der Jahre immer erkennen, ohne gross überrascht zu sein, dass wir das sind.

Als modernste Errungenschaft besitzen wir Schaltkreise, die sehr flexibel sind und je nach den Veränderungen im Leben wieder und wieder umgemodelt werden. Sie machen uns erfinderisch und ermöglichen uns einen raschen Umgang mit neuen Gegebenheiten.

Wissen hat also eine angeborene-, eine überwiegend stabile- sowie eine sehr flexible Struktur. Örtlich sind die Schaltkreise und Systeme, die für Gefühle oder Wahrnehmung, fürs Denken, das Gedächtnis, das Lernen oder die Sprache zuständig sind, je in bestimmten Regionen des Gehirns lokalisiert. Und alle Strukturen stehen miteinander in enger Wechselwirkung.

Ursachen für die Beeinträchtigung der Gedächtnisleistungen

Unsere geistigen Fähigkeiten, vor allem aber das Gedächtnis, die Lernfähigkeit und die Kreativität, sind untrennbar mit unserer Psyche und Biologie vereint. Psychische oder umweltbedingte Einflüsse können die Tätigkeit des Gehirns nachhaltig schwächen. Dazu gehören Überforderungssituationen, unangenehme Reizüberflutung, Hetze, Konflikte, Angst sowie alle Arten von depressivem Leiden. Körperliche Ursachen für Vergesslichkeit können Alkohol, Medikamente, Schilddrüsenerkrankungen, Vitaminmangel, Durchblutungs- oder Stoffwechselstörungen, Infektionen oder hirnorganische Schädigungen wie Demenzkrankheiten oder Schlaganfälle sein.

Mit zunehmendem Alter nehmen die kognitiven Leistungen im Durchschnitt ab, insbesondere was die Verarbeitung von neuem Material und die Geschwindigkeit, wie etwas erfasst wird, betrifft. Deshalb wird im Alter das Gedächtnis besonders negativ beeinflusst, wenn man unter Zeitdruck arbeitet, verschiedene Tätigkeiten gleichzeitig ausführt oder wenn man sich ohne zusätzliche Hinweise an etwas erinnern sollte. Mit angepassten Strategien ist Lernen hingegen erwiesenermaßen auch im hohen Alter möglich. Ebenfalls sind auch die Unterschiede zwischen den Fähigkeiten einzelner Personen bis ins hohe Alter deutlich vorhanden. So gab es in Studien Neunzigjährige, die bei Tests bessere Leistungen erbrachten als der Durchschnitt der Siebzigjährigen.

Kann das Gedächtnis überhaupt trainiert werden?

Neuere Erkenntnisse der Gedächtnisforschung zeigen, dass ein wirkungsvolles Training zur Verbesserung der geistigen Leistungsfähigkeit nicht nur Gedächtnis- und Lerntechniken beinhaltet, sondern vor allem auch die gefühlsmässige Stimmung, die körperliche Verfassung sowie die Wahrnehmungsleistungen einbezieht. Ein effizientes Training ist ganzheitlich aufgebaut und regt möglichst alle Strukturen und Verbindungen im Hirn an, indem es Anforderungen an alle unsere geistigen, sozialen, emotionalen und körperlichen Fähigkeiten stellt.

Es reicht nicht, nur das Gedächtnis zu trainieren. Menschen mit einem guten Gedächtnis im Alter – das zeigen neuere Studien - führen ein reges soziales Leben. Sie sind geistig und körperlich aktiv. Sie fühlen sich nützlich und haben eine hohe Lebenszufriedenheit. Alles, was uns und unser Gehirn in Bewegung bringt, ohne zu schaden, stärkt somit auch das Gedächtnis: Offen bleiben für Neues, Sinnlichkeit und Freude, körperliche und geistige Fitness, Zufriedenheit und Menschlichkeit. Als wirkungsvoll hat sich erwiesen, früh mit diesen Strategien zu beginnen und nie aufzuhören.

Was heisst „multimodal“?

Wissen ist mehr als einmal gelernt! Wenn Sie jemandem einen Brief geschrieben haben und ihn auf die Post bringen, oder jemandem ein ‚mail‘ über den Computer senden, denken Sie vermutlich kaum daran, welche vielfältigen Fähigkeiten diesen Akt überhaupt ermöglichen. Abgesehen davon, dass wir sehen, fühlen und uns bewegen können, brauchen wir für eine Nachricht, die für den Empfänger oder die Empfängerin auch sinnvoll ist, eine gemeinsame Sprache und gemeinsam verständliche schriftliche Zeichen für diese Sprache. Wir brauchen zudem auch unsere Erinnerungen, ob und was wir mit der betreffenden Person erlebt haben und wie wir zueinander stehen. Ganz sicher ist auch, dass wir uns etwas vorstellen können müssen. Wir überlegen nämlich, was wir warum schreiben und wie das wohl bei der Empfängerin oder dem Empfänger ankommen wird. Und dann brauchen wir zum Schreiben doch vor allem auch noch Ideen – eben die, die uns manchmal fehlen, wenn wir vor dem leeren Blatt sitzen.

Die Übungen des multimodalen Gedächtnistrainings beziehen sich auf die verschiedenen kognitiven Modalitäten wie die Konzentration, das Alt- und Neugedächtnis, die sprachlichen Fähigkeiten, die räumlich-praktischen und konstruktiven Fertigkeiten, die Denkfähigkeit und die Kreativität. Vor jeder Übung wird erläutert, welche Modalitäten angesprochen werden.

Fit im Kopf – ein paar Übungen für den Alltag

Das Gedächtnis kann man trainieren indem man:

- Bilder, oder Aussichten zuerst betrachtet dann und Details aus dem Gedächtnis aufschreibt;
- auf einem Spaziergang Personen beobachtet, sich an deren Kleidung erinnert, wenn sie vorübergegangen sind und Tiere, Blumen, Menschen die einem begegnet sind, erinnert;

- einen Text liest oder eine Fernseh- oder Radiosendung verfolgt. Zur besseren Erinnerung verschafft man sich vorher einen Überblick über die Thematik und denkt sich Fragen dazu aus. Ausserdem versucht man fortwährend, sich das Wesentliche zu merken;
- Dinge auf ein Blatt aufschreibt oder Bilder aufklebt - umdreht und sich daran erinnert. Methoden zu besserer Leistung: Was man erinnern will, nach Kategorien ordnen oder imaginieren, das heisst in Gedanken mit einem Pinsel an die Wand malen;
- Esswaren aufschreibt – das Blatt umdreht, sie in Gedanken aus dem Einkaufskorb nimmt und in der geschriebenen Reihenfolge auf den Tisch legt;
- sich eine Wörterkette einprägt nach der Loci-Methode. Das heisst, man legt beim Einprägen jedes Wort in Gedanken an einen Ort in der Wohnung. Will man die Wörter wieder erinnern, geht man in Gedanken an diese Orte in der Wohnung;
- sich vornimmt, die Namen aller Leute, denen man tagsüber begegnet, zu erinnern. Methoden zur besseren Erinnerung: Eselsbrücken (akustisch und inhaltlich), Namen gruppieren (z.B. alle Meiers), Name imaginieren, Personen wiederholt mit Namen ansprechen, ein Namensverzeichnis aufstellen und vor einem Treffen konsultieren.

Die sprachlichen Fähigkeiten kann man trainieren indem man

- Wörter mit bestimmtem Anfangs- und oder Endbuchstaben sucht,
- Wörter von A bis Z zu einem bestimmten Thema sucht,
- zusammengesetzte Wörter sucht, die je mit dem zweiten Teil des ersten beginnen (z.B. Waldmeister - Meisterprüfung),
- ein Wort vertikal aufschreibt und neue Wörter mit den einzelnen Buchstaben findet, eine Wörterkette bildet, bei der die Wörter jeweils mit dem letzten Buchstaben des vorherigen Wortes beginnen,
- reimt, diskutiert, liest, schreibt, Musik hört, träumt, malt, modelliert, Bilder, Natur, Theater und Oper etc. genießt.

Die Konzentration kann man trainieren indem man

- bestimmte Buchstaben (z.B. alle ‚s‘) in einem Zeitungstext anstreicht,
- Wörter oder einen Text verkehrt herum betrachtet und liest,
- aus der Zeitung mit Grossbuchstaben einen Text abschreibt, ohne Lücken zwischen den einzelnen Wörtern und Sätzen – und eine Woche später liest,
- Namen oder Wörter mit der linken Hand schreibt oder zeichnet,

- in Spiegelschrift schreibt oder zeichnet
- Schach, Memory, Puzzle und andere Spiele spielt,
- Entspannungs- und Konzentrationsübungen aller Art macht,
- alle Sinnesorgane bewusst gebraucht (Tastsinn, Geruch, Hören, Sehen).

Gedächtnistraining in der Memory Klinik Entlisberg

In der Memory Klinik Entlisberg ist für Personen mit leichten Gedächtnisstörungen das ‚*multimodale Gedächtnistraining durch das ganze Jahr*‘ entwickelt worden. Autorinnen und Leiterinnen sind lic.phil. Regula Schmid, Neuropsychologin und Leiterin der Zürcher Memory Klinik Entlisberg und Ursula Hanhart, Gerontologin SAG, ebenfalls Memory Klinik Entlisberg. Das Training findet wöchentlich statt und richtet sich thematisch nach den Jahreszeiten. Das heisst, die Arbeitsblätter und Anleitungen beinhalten für jede Woche ein Thema, das zu der entsprechenden Woche im Jahr passt. Wissen, Training und Aktualität werden so miteinander verbunden und erhöhen den positiven Effekt. Um die Neugierde und Spielfreude zu wecken, wird das Thema zu Beginn der Übungen jeweils zuerst erraten. Der zeitaktuelle Bezug der einzelnen Themen soll das Interesse verstärken, persönliche Erinnerungen wecken und vielleicht dazu anregen, das eine oder andere wieder einmal zu tun, Neues auszuprobieren oder das Wissen zu vertiefen. Das Training in der Memory Klinik Entlisberg ist deshalb auch konzipiert als Bewegungsanlass. Und es soll vor allem auch Spass machen und womöglich zu neuen Taten anregen!

Die Arbeitsmappe ‚*Multimodales Gedächtnistraining durch das ganze Jahr*‘ ist in Bearbeitung und sollte dieses Jahr veröffentlicht werden können. Sie enthält zweiundfünfzig Trainingseinheiten – pro Woche ein Thema und gibt zunächst einen Überblick über das Wesen der kognitiven Leistungen und den speziellen Ansatz des Trainings: multimodal und aktualitätsbezogen.
