

Gedächtnistraining «Mental aktiv»



Bild: © julien tromeur - fotolia.com

Immer am letzten Mittwochnachmittag im Monat rauchen im «Anhaltspunkt» die Köpfe der Teilnehmer/innen. Konzentriert lösen sie verschiedene Aufgaben auf Papier, denen sie in ihrem Alltag selten so begegnen. Unser Hirn will gefordert werden – genauso wie unser Körper! Alles Alltägliche, jede Routine bedeutet Langeweile für unsere grauen Zellen. Diese Abläufe sind zur Genüge bekannt und erfolgen automatisch.

Zu Beginn trainieren wir jeweils unser Arbeitsgedächtnis. Bei dieser Übung geht es um die Schnelligkeit der Wahrnehmung, was Auswirkungen hat auf die mentalen Aktivitäten wie Rechnen und Lesen sowie auf die Reaktionen. Wir nehmen über unsere Sinne eine Information aus der Umwelt auf, verarbeiten diese im Arbeitsgedächtnis und reagieren darauf mit einer Handlung. Und dies innerhalb kürzester Zeit. Ein Beispiel aus unserem Alltag: Ich will bei einem Lichtsignal über die Strasse. Die Ampel wechselt auf orange. Dies nehme ich mit meinen Augen wahr. Nun muss ich sehr schnell entscheiden, ob ich noch über die Strasse eile oder doch lieber warte.

Wenn auch ein sehr wichtiger Teil unseres Trainings, so ist dies doch nur ein kleiner Teil. Alle unsere 5 Sinne wollen angeregt werden, nicht nur Seh- und Hörsinn. Deshalb bringe ich hier und da Tastsäckli mit, gefüllt mit alltäglichen Kleinigkeiten. Damit lässt sich auch eine Merkübung einbauen. Weiter aktivieren wir unser Langzeitgedächtnis mit Aufgaben, bei denen wir gespeichertes Wissen abrufen. Wir aktivieren ebenfalls die Logik, die räumliche Wahrnehmung und unsere Kreativität – gerade auch mit unserer Sprache, indem wir unseren Wortschatz erweitern.

Auflockerung zu diesen kopflastigen Übungen bringe ich mit einem Bewegungsteil in der Mitte der Lektion. Mit verschiedenen Materialien wie Bälle, Ballone oder Tücher lassen sich vielfältige Übungen gestalten. Lustig wird es unter anderem bei einem Sitztanz zu Musik. Da passiert es

auch mir, dass ich rausfalle, worüber die Teilnehmer/innen natürlich erleichtert sind und wir uns alle amüsieren. Vor Corona machten wir auch oft Kartenspiele, zurzeit sind es eher Wortspiele.

Nach einer Stunde konzentrierter Arbeit haben sich alle eine Pause mit Kaffee oder Tee und Keksen verdient. Gemeinschaft pflegen ist ebenfalls ein wichtiger Teil unserer Treffen.

Interessant ist für uns alle auch die Vielfalt, die sich aus den verschiedenen Persönlichkeiten ergibt. Auch davon profitieren alle – und wir verbringen immer einen vergnüglichen Nachmittag miteinander.

Maria Pulfer

Jeweils am letzten Mittwoch im Monat von 14.00-16.30 Uhr im Begegnungszentrum «Anhaltspunkt», Ida-Sträuli-Strasse 91, direkt am Eulachpark
Leitung: Maria Pulfer
Gedächtnistrainerin, Mitglied des SVGT (Schweiz. Verband für Gedächtnistraining)
078 881 68 02 – info@gt-pulfer.ch – www.gt-pulfer.ch

Hier ein paar Äusserungen von Teilnehmer/innen:

Mir gefällt an einem Gedächtnis Training besonders das Miteinander und dein abwechslungsreiches Programm. Wir haben alle das gleiche Ziel, im Gedächtnis beweglich zu bleiben. R.H.

- - - - -

Wir fühlen uns sehr wohl im Gedächtnistraining mit Maria Pulfer. Es bringt uns sehr viel in diesen Gruppen, es spornt uns jedes Mal an mitzudenken und uns zu konzentrieren mit Ausdauer. Diese Nachmittage sind bis ins Detail sehr gut vorbereitet und helfen uns, die geistige Flexibilität zu trainieren. Auch die Kontakte mit anderen Gleichgesinnten sind gerade im Alter sehr wichtig, leider fehlt das in dieser Corona-Zeit. Wir hoffen, diese Kurse finden im neuen Jahr wieder statt. P. und L. V.

- - - - -

Es ist jedes Mal ein Erlebnis! Es ist sehr anregend, das Gedächtnis mit interessanten Aufgaben zu trainieren. J.S.

- - - - -

Für mich sind diese Nachmittage geistig sehr anregend. Ich staune jedes Mal, wie Du gut vorbereitet bist, und wie schnell die Stunden vergehen. Jede Deine Stunden sind immer unterhaltsam und lehrreich. Trotz meines Alters, ich fühle mich, - Dank auch Dir - geistig sehr jung und frisch. Solange es diese wunderbare Möglichkeit gibt, möchte ich weiterhin jede Gelegenheit nützen, die Stunden zu besuchen. S.F.