Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung

Herausgeber: Pro Senectute Schweiz

Band: 65 (1987)

Heft: 1

Artikel: Eine Aktivferienwoche der Migros in Grindelwald : miterlebtes Gedächtnistraining

Autor: Rinderknecht, Peter

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-721211

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

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

Eine Aktivferienwoche der Migros in Grindelwald

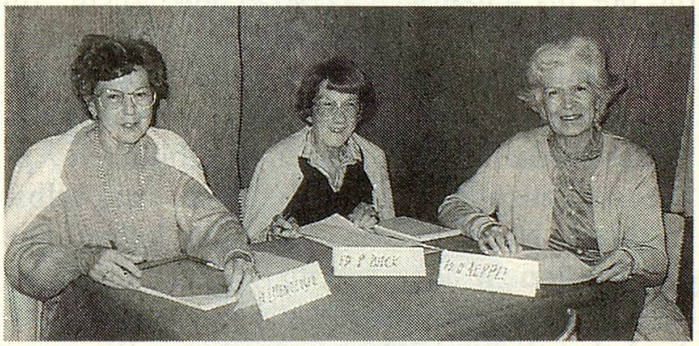
Miterlebtes Gedächtnistraining

Dass der Körper mit zunehmendem Alter einrostet, ist heute allgemein bekannt. Aus dieser Erkenntnis wurde vor etwa 25 Jahren das Altersturnen eingeführt. Rund 70 000 Senioren betreiben heute in etwa 4500 Gruppen Turnen, Schwimmen, Wandern, Skilanglauf, Velofahren, neuerdings auch Joggen, Tennis usw. Hat sich die Fitnesspflege für den Leib durchgesetzt, so folgte das Training des Geistes erst später.

In zahlreichen Ortschaften führen seit einigen Jahren Pro Senectute, (Senioren)-Volkshochschulen, Klubschulen usw. Kurse in Sprachen, Literatur, Geschichte u. a. durch. Auch die zahlreichen Seniorenbühnen und Musikgruppen aller Art fördern die geistige Beweglichkeit. Eine besondere Art der Geistesbildung ist das etwas jüngere Gedächtnistraining. Jeder Älterwerdende ärgert sich über das Vergessen von Namen und Daten. Mehr aber stört ihn, wenn er im Alltag Schlüssel oder Brille ständig suchen muss und dann vielleicht die Brille im Kühlschrank oder den Schlüssel aussen an der Wohnungstür wiederfindet. Und wie oft erhält die Zeitlupe-Redaktion Rätsellösungen ohne Absender!

Gedächtnisschwund – eine normale, aber vermeidbare Erscheinung

Wie der Muskelschwund ist auch das Nachlassen des Gedächtnisses eine völlig normale Entwicklung. Dass hier das gezielte Training der entsprechenden Organe Hilfe bringen kann, erkannte die Wiener Gerontologin Dr. med. Franziska Stengel vor etwa 15 Jahren (s. Kästchen). Die von ihr entwickelte Methode des Gedächtnistrainings erschien in der endgültigen Form 1979. Seither sind ihre Spielmappen vielerorts in Gebrauch. Pioniere bei der Einführung in die Schweiz waren die Ehepaare Max und Midi Schuler und Dr. Hans und Olga Richter. Sie gaben als erste Kurse in der Migros-Klubschule und für Pro Senectute-Mitarbeiter. Zum Durchbruch kam es aber erst, als sich 1982 Marie Trzoska bei der Stelle für Altersfragen des Migros-Genossenschafts-Bundes meldete (s. Kästchen). Die tatkräftige Jungrentnerin vertiefte sich so intensiv in die Stengel-Methode, dass sie – inzwischen durch zahlreiche Vorträge in Klubschulen und Altersklubs bekanntgeworden – die Genossenschaft für Ferienkurse und die Ausbildung von Leitern (oder Animatoren) gewinnen konnte. Etwa 20 Ferienwochen sind mit steigendem Erfolg durchgeführt worden; allein 1986 waren fünf Gruppen in Flims und zwei in Grindelwald. Dort beobachteten wir eine Gruppe bei der Arbeit:



Ein interessiertes Trio beim Nachdenken.

Bei Marie Trzoska im Hotel «Lauberhorn»

Eine Viertelstunde Weg über dem Gletscherdorf liegt – mit herrlichem Blick auf die Eigernordwand und das Fiescherhorn – das bequeme Familienhotel. Im oberen Aufenthaltsraum trainiert die Co-Leiterin, Frau Heidi Berni, mit ihrer

Frau Heidi Berni aus Thalwil bei der Arbeit mit ihrer Gruppe. Mit dem Tonband wird z. B. das Erkennen von Tierstimmen geübt.

Gruppe. Da geht es gerade um das Spiel «Anagramm». Aus dem Wort *«Sonderpreis»* bilden die Teilnehmer neue Wörter, die nur Buchstaben enthalten, die in «Sonderpreis» vorkommen. Es gibt viel mehr Möglichkeiten, als man denkt, z. B. «Reisen, per, Seide, Rispe, rein, nie, Don, Eis, eisern» usw. Im nächsten Spiel wird der *«Brückenschlag»* geübt: Zu zwei vorgegebenen Wörtern muss in der Mitte ein Begriff gesucht werden, der zu beiden passt. Also: Poststempel, Stempelkissen usw.

Vorgegeben:	*Lösung:*	*Vorgegeben:*
Post	**Stempel**	*Kissen*
Puls	**Schlag**	*Ader*
Fahrer	**Flucht**	*Weg*
Schiefer	**Tafel**	*Service*

Die Leiterin lobt die schnellsten Teilnehmer, hilft bei Schwierigkeiten etwas nach, vermeidet aber Belehrungen oder Tadel. Schliesslich sind die 66- bis 83jährigen keine Schüler mehr. Im unteren Stock sitzen je zwei Damen vor einem Poster mit 20 bunten Äpfeln. Frau Trzoska verteilt in einem Umschlag die entsprechenden Namensschilder. Diese sind den abgebildeten Apfelsorten zuzuordnen. Es zeigt sich, dass selbst erfahrene Hausfrauen einige Mühe haben. Die Früchte ähneln sich – von markanten Sorten wie dem Glockenapfel abgesehen – ganz verflixt. Auch bei diesem Spiel gibt es keine Wertung. Richtige Antworten werden mit einem ermunternden Wort quittiert. Bei ganz ausgefallenen Sorten hilft die Leiterin. Eine Teilnehmerin fragt, wo der Usterapfel geblieben sei. Sofort setzen andere ein: «Auch die Goldparmäne, der Jacques Lebel, der Klarapfel fehlen.» Jugenderinnerungen an diese frühen Sorten werden ausgetauscht. Frau Trzoska hat sich offenbar genau informiert und weiss sogar, dass gewisse ausgestorbene Sorten heute wieder neu gezüchtet werden. Bei der nächsten Aufgabe ist der Name eines Baumes in einem Satz versteckt, etwa:

- *Penicillin, der Entdecker heisst Fleming* **(Linde)**
- *Das Osterei bereitet uns grosse Freude* **(Eibe)**
- *Wen es nach Osaka zieht, der muss in östlicher Richtung reisen* **(Akazie).**

Welche Apfelsorte ist dies schon wieder? Selbst erfahrene Hausfrauen haben einige Mühe mit den passenden Namensschildchen.

Auch hier fällt der heitere Ton auf. Schulmeisterei und Leistungsdruck werden vermieden. Entzündet sich irgendwo eine Diskussion, so geht das freie Gespräch dem geplanten Pensum vor. «So fiel gestern bei einem Spiel mit Farben plötzlich der Ausdruck ‹Graue Panther›», meint Frau Trzoska. «Die Teilnehmer hakten ein, wollten mehr wissen, äusserten sich pro und contra solche Gruppen. Wir sind sicher eine halbe Stunde bei diesem Thema geblieben, weil sich alle dafür interessierten.»

Beim Mittagessen

Mit dem befriedigenden Gefühl, das Essen verdient zu haben, setzt man sich zu Tisch. Entspanntes Geplauder begleitet das Mahl, bis auch hier wieder ein Stichwort fällt: Der einzige Mann möchte wissen, warum er allein da ist. Frau Trzoska erklärt ihm, dass in manchen Kursen die

Männer in der Mehrheit oder in gleicher Zahl wie die Frauen anwesend seien. Zu den Ferienwochen zieht es offenbar vor allem alleinstehende Frauen, die ohnehin in der Überzahl sind.

Kursleiterin Marie Trzoska, 68

Nach KV-Lehre und «Mutterphase» Wiedereinstieg bei der Migros-Bank. Mit 62 pensioniert, erkannte sie die Chancen des Gedächtnistrainings und bildete sich zielstrebig darin aus. Sie gilt als die erfahrenste Kursleiterin auf diesem Gebiet in der Schweiz.

Die Freizeit

Der Nachmittag ist der Erholung, Ausflügen oder Wanderungen vorbehalten. In kleineren oder grösseren Gruppen erforschen die Gäste bei herrlicher Sicht die nähere oder weitere Umgebung. Sie äussern sich begeistert über die Schönheit dieser Bergwelt. Abends gilt ebenfalls die Devise der freien Initiative, aber auch hier will man nicht nur konsumieren. Wenn Frau Trzoska eine Videokassette mit einem Altersfilm vorführt, folgt eine intensive Gesprächsrunde. «Vorgestern erzählte ein Bergführer von seinen Erlebnissen», berichtet die Leiterin. «Auch da stellten die Gäste viele Fragen. Ich musste am Schluss fast bremsen. Mein grösstes Erfolgserlebnis: Nie sass jemand vor dem Fernsehapparat! Es sind soviele schöne zwischenmenschliche Beziehungen entstanden, dass die Teilnehmer das persönliche Gespräch vorziehen.»
Soweit meine Besuchseindrücke. Dass sie so positiv ausgefallen sind, ist einerseits das Verdienst der ausgefeilten und anregenden Stengel-Methode, anderseits sind sie der gelösten und einfühlsamen Leitung durch Frau Trzoska und Frau Berni zuzuschreiben.

Text und Fotos: Peter Rinderknecht

Anzeige

Problemlösung für Kaffee-Empfindliche

Für viele Kaffee-Empfindliche – die das Coffein sonst gut vertragen – ist ein grosses goldenes «S» das sichere Zeichen dafür, das sie wieder unbeschwert Kaffee geniessen können. Gemeint ist «Café ONKO S». Dieser Kaffee wird vor dem Rösten in einem patentierten Verfahren nachweislich von vielen Reizstoffen befreit. Die Gründlichkeit dieses Verfahrens ist offiziell anerkannt und berechtigt dazu, dass CAFE S als nachweislich «reizarm veredelt» bezeichnet werden darf. Das anregende Coffein, das volle Aroma und der köstliche Geschmack bleiben erhalten. «Café ONKO S» ist als gemahlener Bohnenkaffee – geeignet für Filterzubereitung und Espressomaschinen – sowie als gefriergetrockneter Schnellkaffee erhältlich.

Schmerzfrei ohne Tabletten!

虎標萬金油

Tiger-Balsam bei Rheuma-Schmerzen Arthritis Hexenschuss Ischias und Bandscheiben

Schmerzfrei ohne Tabletten bei Kopfweh Neuralgie Erkältungen Nackensteife Sportverletzungen

Gegen Ihre Alltagsbeschwerden schenkt Ihnen Tiger-Balsam neue Lebensfreude durch die Kraft der Natur!

TIGER-BALSAM

Als Salbe oder Oel in allen Apotheken & Drogerien erhältlich.