

**Zeitschrift:** Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft  
**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt  
**Band:** - (1988-1989)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Gedächtnis spielend trainieren  
**Autor:** Guggenbühl-Soder, Elsbeth  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-843368>

### **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:** 14.01.2026

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

# Gedächtnis spielend trainieren



**Da komme ich nicht mit**

Foto Janine Leutwyler

Im Februar 1976 erschien in Wien ein Buch von Dr. med. Franziska Stengel mit dem vielversprechenden Titel: «Gedächtnis spielend trainieren».

Innert kurzer Zeit erreichte das Buch eine Auflage von 30000 Exemplaren. Wie kam es zu diesem grossen Erfolg? Frau F. Stengel, Fachärztin für Gerontologie, für Soziologie und Psychologie, war lange Jahre Chefin und stellvertretende Direktorin am Wiener Städtischen Altersheim Lainz.

Während Jahrzehnten schon sammelte die Autorin Erfahrungen und Kenntnisse über spezifische Probleme bei älteren Menschen. Am häufigsten verbreitet war und ist die Angst vor Gedächtnisschwäche und -verlust. Frau Stengel aber wusste, dass ein «schlechtes Gedächtnis» in der Regel eine Folge von Nicht-Denken ist. In ihren Büchern beschreibt F. Stengel dies folgendermassen:

«Je mehr ein Gehirn an Arbeit zu leisten hat, desto besser ist es durchblutet, desto mehr Stoffwechselschlacken werden ausgeschieden! – Wir können den so gefürchteten Altersabbau vermeiden, wenn wir rechtzeitig unser Gehirn in Tätigkeit setzen und in richtiger Art und Weise arbeiten lassen!»

F. Stengel stellte ein Trainings-Programm zusammen für «ganz normale Menschen». Ihr Programm war also absichtlich nicht für pathologische (krankhafte) Fälle von ungenügender Gehirnleistung gedacht, sondern für alle, ob jünger oder älter; so entstand das eingangs erwähnte Grundbuch: «Gedächtnis spielend trainieren».

Drei Jahre später erschien dann die Spielmappe «Heitere Gedächtnisspiele» samt Spielleiterband und Tonbandkas-

sette. In diesen Mappen wurden die Gedanken und Vorschläge des Grundbuches aufgearbeitet und in einzelne Lektionen aufgeteilt.

Leider wurde bei diesen Publikationen nicht deutlich darauf hingewiesen, dass es sich nicht um Hilfe zur Selbsthilfe handelt und dass diese Schriften nicht geeignet sind für den Selbstunterricht.

Als kompetente Fachfrau wusste Frau Dr. Stengel natürlich, dass Einsamkeit und Isolation zu den grössten Feinden eines gut funktionierenden Gedächtnisses gehören. Aus diesem Grund ist die sog. «Stengel-Methode» auf eine begleitete Kurssituation abgestimmt. In der Regel handelt es sich um befristete Kursangebote von 8–10 Doppellektionen.

Dass spielerisch gearbeitet wird, das ist das Erfolgsrezept der Trainings-Methode. Spielerisch, locker, ohne Leistungsdruck, mit Spass und Freude werden einfache Rätsel gelöst, schwierigere Aufgaben angegangen, leichtere Fragen beantwortet und knifflige Problemstellungen gewälzt. Mündliche und schriftliche Antworten wechseln ab. Je nach dem arbeitet man alleine, zu zweit oder in der Gruppe.

Jeder Teilnehmer hat irgendwo seine persönliche Stärke, die in den Kurs einfließen kann. Sogenannte «Wissensfragen» sind verpönt: Wen interessiert schon der höchste Berg oder der längste Fluss? Oder wer möchte die artistische Leistung vollbringen und 50 Namen und Vornamen «aufsagen»!?

Geplant sind Sprach- und Wortspiele, Zahlen- und Rechenspiele, Formen-, Farben- und Sinnesspiele. Trainiert werden speziell:

- Wortfindung
- Assoziation
- Merkfähigkeit
- Konzentration.

Die Teilnehmer finden vielfältige Anregungen und lassen gleichzeitig die Mitteilnehmer von ihrem Erfahrungsschatz profitieren. Langweilig wird es nie, überfordert wird niemand, denn für fast sämtliche Aufgaben stehen verschiedenste Schwierigkeitsgrade zur Verfügung.

Seit geraumer Zeit sind Gedächtnis-Trainings-Angebote mit Recht sehr gefragt und werden von verschiedensten Veranstaltern angeboten.

Die Kursnamen können sehr unterschiedlich sein, z.B.:

- Gedächtnis spielend trainieren
- Heitere Gedächtnisspiele
- Gedächtnistraining für Senioren
- Gedächtnistraining
- Heiteres Gedächtnistraining
- Heitere Denkspiele für Senioren.

All diesen Angeboten für Nicht-Patienten liegt die Stengel-Methode zugrunde, auch wenn im Ausschreibetext die Urheberin aus Wien unerwähnt bleibt. Natürlich werden immer neue Arbeitsblätter und Aufgaben zusammengestellt, das ist auch ganz im Sinne der Wiener Ärztin. Jeder Kurs ist eine Neuschöpfung, das trägt auch zweifellos zum Erfolg bei.

Seit 1984 betreue ich Denkspielkurse. Zum Schluss möchte ich noch ein paar Äusserungen/Rückmeldungen von Teilnehmern aufführen; sie sprechen für sich:

- Hat der Kurs etwas gebracht? Ja, ich höre jetzt besser, wie der andere spricht.
- Der Kurs hat mir sehr gut gefallen, man muss keine Hemmungen haben, im Gegenteil, wenn man etwas nicht wusste, konnten wir von Herzen lachen...
- Ich werde den Kurs jederzeit weiterempfehlen...
- Der Kurs war abwechslungsreich und interessant, die Stimmung gut...
- Es war immer fröhlich...
- Wir dürfen hier Sachen nicht wissen...

Was soll ich denn noch lange von zufriedenen und begeisterten Kursteilnehmern berichten, versuchen Sie's doch selber! Zu früh ist es nie, doch zu spät kann es sein.

Vergessen Sie nicht: Nicht genutzte Fähigkeiten verkümmern; für die wunderbare Einrichtung unseres Denkkapparates wäre das doch jammerschade!

Elsbeth Guggenbühl-Soder