

**Zeitschrift:** Schweizer Heimwesen : Fachblatt VSA  
**Herausgeber:** Verein für Schweizerisches Heimwesen  
**Band:** 61 (1990)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Gedächtnistraining : Modell Migros deutsche Schweiz  
**Autor:** Müller, Ernst  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-810162>

### **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:** 14.02.2026

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

# Gedächtnistraining: Modell Migros deutsche Schweiz

Von Prof. Ernst Müller

Referat gehalten am GDI-Kurssymposium über Gedächtnistraining

Das Gedächtnistraining, wie es heute im Modell Migros der deutschen Schweiz praktiziert wird, geht aus vom Ansatz der *Franziska Stengel*. Die Überlegungen der Stelle für Altersfragen, bei denen ich als externer Berater mitwirken durfte, gingen in folgende Richtungen:

1. Aus der Stengel-Methode soll lediglich noch das *Training der Grundfunktionen* des Gedächtnisses übernommen werden. Die Wissensübungen, die unsystematisch aneinander gereihten Übungen und die als österreichisch empfundene Diktion sollen wegfallen.
2. Das neue Modell soll so konzipiert sein, dass die *soziale, gesellschaftliche und intellektuelle Herkunft der Kursteilnehmer keine Rolle spielt*. Es soll zunächst *nicht für Alters- oder Pflegeheime entwickelt werden, ein späterer Ausbau in dieser Richtung darf aber nicht verbaut werden*. (Frau Stengel hatte ihre Methode ja für das Wiener Altersheim aufgebaut.)
3. Da erwiesenermassen in der Bevölkerung ein lebhaftes Interesse für Gedächtnistrainingskurse vorhanden ist, muss das Modell eine *breite Streuung* erlauben. Das bedingt die *Animation durch Laien*.
4. Das Modell muss ein *Training in der Gruppe* fördern, weil der *soziale Kontakt* mit anderen Menschen für Senioren bedeutsam und für die Gedächtnisarbeit förderlich ist.
5. Das für ein derartiges Gedächtnistrainings-Modell zugrundeliegende Trainings- und Übungsmaterial soll dem *Erhalt* und der *Förderung der Gedächtnisleistung, der Bewältigung von Alltagsproblemen* und der *Steigerung der Lebensqualität* dienen.

Frau Dr. Franziska Stengel hatte ihre Methode in ihrer Eigenschaft als Chefärztin des Wiener Städtischen Altersheims Lainz, das 6000 Insassen beherbergte, kurz nach dem Zweiten Weltkrieg entwickelt. Es bedrückte sie, dass viele dieser Insassen teilnahmslos den Tag verbrachten, und sie begann ganz pragmatisch, Übungen (die sie Spiele nannte) für das Gedächtnistraining zusammenzustellen. Sie stellte fest, dass ihre am Training teilnehmenden Heiminsassen in vielen geistigen, psychischen und physischen Belangen reaktiviert und revitalisiert wurden.

Die Erfolge, die Franziska Stengel mit ihrer Methode hatte, konnten in der Schweiz ebenfalls verbucht werden. Mit den Jahren stellte man fest, dass für unsere schweizerischen Verhältnisse einiges geändert werden musste. Es ging zunächst um Bereitstellung auf Schweizer Verhältnisse adaptierte Übungen und schliesslich um die Herausarbeitung eines eigenen Konzeptes. Was ich Ihnen nun als Modell Migros der deutschen Schweiz vorstellen kann, darf man als ein weiterentwickeltes und in wesentlichen Teilen umgebautes Modell in der Nachfolge von Franziska Stengel betrachten.

## Wie wird nun im Modell Migros das Gedächtnis trainiert?

Wenn man die Klagen älter werdender Menschen, die in die Kurse kommen, genauer untersucht, stellt man rasch einmal fest, dass sie sich zuerst über ihr *schwindendes Gedächtnis für Namen,*

*Zahlen, Adressen, Geburtstage* und ähnliches aussprechen. Es sind vor allem drei Funktionen der Gedächtnisleistung, die vernachlässigt sind oder wurden und die deshalb nicht mehr optimal genutzt werden können, nämlich:

- Konzentration
- Merkfähigkeit
- Wortfindung

Weil die Gedächtnisinformationen über die Sinnesorgane geleitet werden, wird es nötig sein, auch diese ins Training miteinzubeziehen.

Was bedeuten diese drei Funktionen für das Gedächtnistraining?

### Konzentration:

*Sich konzentrieren können bedeutet, sein Fühlen, Denken, Handeln während kürzerer oder längerer Zeit auf ein ganz bestimmtes Ziel hin zu richten, damit dieses erreicht werden kann.* Mit gezielter und gerichteter Konzentration stellen sich, oft wie von selbst, die notwendigen und erwünschten *Assoziationen* wieder ein. Assoziationen sind erinnerte Vorstellungen, Bilder, Empfindungen, Wörter und Begriffe, die früher gespeichert wurden und die im Konzentrationsakt wieder abgerufen werden. Diese Konzentrationen auf erinnerte Assoziationen wird im Gedächtnistraining so geübt, dass wir uns zuerst auf das besinnen, was im betreffenden Reiz sich von alleine einstellt, worauf dann auf diesen Erinnerungen weiter aufgebaut werden kann. Beispiel: Was kommt Ihnen beim Wort «Waldspaziergang» alles in den Sinn? Auf der im Brainstormverfahren aufgestellten Assoziationsliste wird dann systematisch weitergebaut und weitere Erinnerungen werden dazu abgerufen. Die Konzentration wird im Gedächtnistraining aber auch so geübt, dass wir den Teilnehmern für neue Handlungen eine Struktur mitgeben, mit Hilfe derer sie sich später leichter auf etwas konzentrieren können. Beispiel: Die verlegte Brille wieder finden. Zuerst bringen wir diese Handlung (oder einen Vorgang, ein Bild, eine Erinnerung) in eine systematische Ordnung, zum Beispiel die Brille konsequent nur an einem Ort versorgen. Dann werden die einzelnen Handlungsschritte bewusst eingeprägt. Schliesslich werden sie automatisiert, damit sie jederzeit auch bei geringster Konzentration praktisch von alleine ablaufen. Konzentrationsübungen sind deshalb ein wichtiger Bestandteil eines Gedächtnistrainings.

### Merkfähigkeit:

Immer wieder müssen wir Menschen uns neue Dinge, Namen, Begriffe, Wörter, Handlungsweisen, Fertigkeiten usw. merken. *Sich etwas Neues merken, heisst doch wohl nichts anderes als etwas Neues lernen.* Das gilt für das private wie auch für das berufliche und das soziale Leben. Wir Menschen sind nun einmal Lernwesen, wir können nicht nichtlernen. Der Begriff des «lebenslangen Lernens» weist mit aller Klarheit darauf hin und bezeugt, dass wir ein Leben lang bereit sein müssen, uns Neues zu merken. Das gilt uneingeschränkt auch für den älter werdenden Menschen. Der älter werdende Mensch ist durchaus in der Lage,

sich Neues anzueignen, sich Neues zu merken. Allerdings vollzieht sich das Lernen beim älteren Menschen nicht mehr gleich wie beim jüngeren. Er benötigt unter anderem mehr Zeit, sein Lerntempo ist geringer, er braucht mehr Übungsvollzüge als in früheren Jahren. Wir haben auch festgestellt, dass Übungen leichter gemacht werden können, wenn sie ganzheitlich, zum Beispiel thematisch verpackt, durchgearbeitet werden.

### Wortfindung:

Was erinnert wird, was als Assoziation auftaucht, ist nur dann sinnvoll, wenn es wieder *in Worte gefasst* werden kann. Wenn Wörter nicht gebraucht werden, sinken sie ab, gehen vergessen, geraten sogar aus dem passiven Wortschatz. Wortfindungsschwächen sind aber keineswegs etwa nur bei älteren Menschen anzutreffen, auch jüngere leiden gelegentlich darunter. Es ist ein ganz wesentliches Anliegen des Gedächtnistrainings, die Wortfindung immer wieder zu trainieren.

Getrennt und kombiniert werden diese drei genannten Funktionen geübt. In jeder normalen Lektion sollten sie, in einer Übung angewendet, trainiert werden. In den Anfängen des Gedächtnistrainings wurden solche Übungen vielfach an Wissensstoff durchgeführt, beispielsweise in vielen Übungen der sogenannten Stengel-Methode. Natürlich muss an einem Inhalt, einem Stoff geübt werden. Es soll aber *keinesfalls Allgemeinwissen oder gar Schulwissen abgefragt* werden. Natürlich spielt allgemeines Wissen mit in die Übungen hinein, ja es darf durchaus auch das eine und andere bei dieser Gelegenheit in Erinnerung gebracht und aufgefrischt werden. Wesentlicher ist uns aber, dass die Teilnehmer wieder befähigt werden, Neues zu entdecken, Zusammen-

hänge im Leben zu erfassen, zu staunen und zu erfahren, «was die Welt im Innersten zusammenhält».

Illustrieren wir kurz die genannten Gedächtnisfunktionen mit je einem Übungsbeispiel.

Beispiel für Konzentration:

Wir sind im Thema «Garten und Gemüse».

Zu Beginn der Lektion lassen wir assoziieren, was es im Garten gibt.

Mit dem Wort «Gartenbohnen» werden wir nun experimentieren und spielerisch andere Wörter finden. Es dürfen bei dieser Buchstabenversetz-Übung nur Buchstaben des vorgegebenen Wortes gebraucht werden.

Zum Beispiel Gar / Garbe / grob / Garn Are / Abt / Aber usw.

Beispiel für Merkfähigkeit:

Gleich in der ersten Lektion zeigen wir den Teilnehmern, wie sie sich die Namen der andern Teilnehmer merken können. Jeder Teilnehmer hilft, für seinen Namen ein Merkmal (eine Eselsbrücke) zu finden. Nach etwa einer halben Stunde sollen die Teilnehmer sich (mit Hilfe der Eselsbrücken) mit dem Namen ansprechen können.

Beispiel für Wortfindung:

Wir sind im Thema «Tiere».

Die Teilnehmer sollen sich an Redensarten erinnern, in denen ein Tier vorkommt.

Wir umschreiben mit andern Wörtern, was gemeint ist.

Zum Beispiel: Die Katze im Sack kaufen / Da liegt der Hund begraben / Einem geschenkten Gaul schaut man nicht ins Maul.

Beispiel für Sinnesorgane:

Zum Beispiel: Übung mit dem Tastsinn:

Wir sind im Thema «Haushalt».

Die Animatorin lässt Gegenstände mit verschiedener Oberflächenbeschaffenheit unter dem Tisch kreisen, betasten und erraten.

Zum Beispiel: Schwamm / Bürste / Nagelfeile / usw.

Die Teilnehmer sollen dabei die Oberflächenbeschaffenheit beschreiben.

### An welchen Inhalten oder Themen soll geübt werden?

Grundsätzlich spielt das keine Rolle, solange das Thema die Teilnehmer interessiert. Deshalb werden die Animatorinnen und Animatoren die Themen aus dem Interessenkreis der Teilnehmer beziehen. Ein gewähltes Thema soll die Gruppe während kürzerer oder längerer Zeit begleiten.

Die Überlegungen, die uns dazu geführt haben, in ganzen Themenkreisen zu arbeiten, stammen unter anderem aus der Biologie der Informationsverarbeitung, aus der Ganzheitspädagogik und aus der Systemtheorie. Die bewusste Aufnahme und Verarbeitung von Informationen hängt weitgehend von folgenden Faktoren ab:

- von den gefühlsmässigen Wahrnehmungen, die eine positive (oder negative) Hormonreaktion zur Folge haben,
- von der momentanen Aufmerksamkeit,
- von den vorhandenen oder neu zu bildenden Assoziationen,
- von der mehrkanaligen Darbietung und Motivation,
- vom Gefühl des Wiedererkennens und damit vom Erfolgserlebnis,

## Gedächtnistraining im Altersheim – eine sinnvolle Animation

Hat das Gedächtnistraining im Altersheim einen Sinn? Sollen die Frauen und Männer im Altersheim nicht Namen und Geburtstage vergessen dürfen? Das Gedächtnistraining leistet eben mehr! Mit spielerisch und gezielt eingesetztem Gedächtnistraining gelingt es vielen älter werdenden Menschen, lebensfroher, heiterer, aktiver und sinnvoller die Tage zu verbringen.

Für Damen und Herren, die Freude an der Arbeit mit älteren Menschen haben, führt die Stelle für Altersfragen des Migros-Genossenschafts-Bundes ein **Seminar** durch, in dem Animatorinnen und Animatoren für das Gedächtnistraining im Altersheim ausgebildet werden. Das Seminar führt gründlich in die didaktische und methodische Gestaltung von Übungen zum Gedächtnistraining ein. Darüber hinaus vermittelt es grundlegende Einsichten und Erkenntnisse in die Probleme der Altersarbeit im Heim.

Datum: 8. und 9. Juli, 15.–17. Juli 1991  
Ort: Klubschule Zürich-Limmatplatz  
Zeit: 08.30–17.00 Uhr  
Kosten: Fr. 550.– (inkl. Pausenkaffee, Material und Unterlagen)  
Leitung: ein erfahrener Pädagoge und Ausbildungsfachmann, eine erfahrene Animatorin für das Gedächtnistraining, ein Arzt  
Anmeldung und Auskunft: Migros-Genossenschafts-Bund, Stelle für Altersfragen, Frau M. Türler-Schweizer, Tel. 01 277 21 71, Postfach 266, 8031 Zürich



- von der systemischen Vernetzbarkeit des aufzunehmenden oder zu verarbeitenden Lerngutes.

Aus den angetönten Gesetzmässigkeiten sind die folgenden methodischen Schlüsse zu ziehen:

- kein punktuell arbeiten,
- längere Zeit bei einem Thema verweilen,
- Zeit lassen für die Verarbeitung,
- Gefühle mitschwingen lassen,
- Neues an Bekanntem anknüpfen,
- Assoziationen bewusst fördern,
- mehrkanalig arbeiten,
- nach einiger Zeit wieder abrufen.

### Wie geht die Animatorin dabei vor?

1. Ähnlich dem Brainstorming sammelt die Animatorin mögliche Themen in der Planungsphase des Kurses (vgl. dazu «Päd. Handbuch für Kursleiter», Migros-Genossenschafts-Bund, Zürich, S. 12).

Mit Vorteil bearbeitet man Themen entweder aus dem täglichen Leben oder aus dem Interessensumfeld der Teilnehmer.

Beispiele:

Themen aus dem täglichen Leben:

- Einkaufen
- Geld
- Gesundheit
- Hausarbeiten
- Fernsehen
- Ernährung
- Tagesablauf
- usw.

Andere Themenbeispiele:

- Berufe und Berufserfahrungen
- Natur
- Jahreszeiten
- Technische Hilfsmittel für den Alltag
- Kunst
- Kultur
- Lesen
- Unsere Sinne
- usw.

2. Man sammelt anschliessend zum Thema passende Stichwörter, um den Inhalt abzugrenzen.

Beispiele:

Thema: Tagesablauf

Stichwörter dazu:

- Tagesplan
- Aufstehen
- Morgenessen
- Hausarbeiten
- Einkaufen
- Menüplan
- Bewegung
- Spaziergang
- Zeitung
- Radio
- Fernsehen
- neueste Nachrichten
- Wetter
- Bekannte treffen
- Mittag- und Abendessen
- usw.

3. Anschliessend verfeinert man die einzelnen Stichwörter noch mit weiteren zu diesen passenden Begriffen oder Fragen:

Beispiele:

Zeitung:

- Welche Zeitungen gibt es in unserer Wohngemeinde?
- Wie sind Zeitungen aufgebaut?
- Inhalte?
- Wo werden sie hergestellt?
- Wer ist an der Herstellung beteiligt?
- Wie kommt sie ins Haus?
- Was stand gestern in der Zeitung?

4. Die Animatorin überlegt sich, über welche Inhalte man in der Gruppe gemeinsam sprechen will und über welche Inhalte man Informationen vermitteln will. Es sollen immer wieder auch Informationen weitergegeben werden.

5. Die Animatorin verschafft sich genaue Informationen aus Büchern und Lexika oder andern Quellen. Es soll nichts berichtet werden, das inhaltlich nicht stimmt.

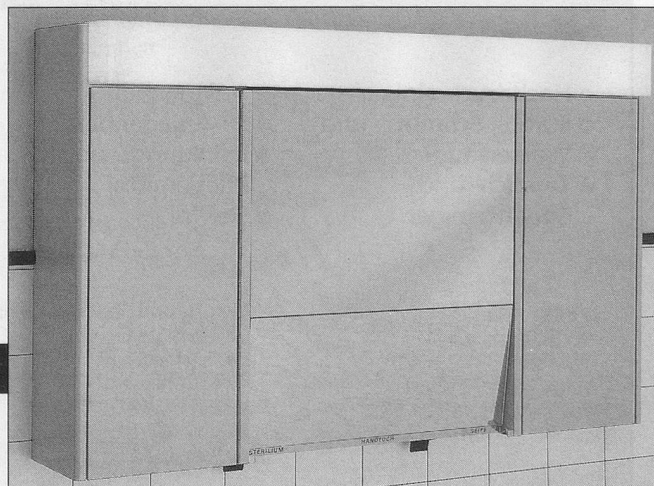
## Stufenlos verstellbare Spiegelschränke

Der untere Spiegelteil ist schwenkbar und stufenlos auf jeden Sichtwinkel einstellbar. Verschiedene Modelle mit oder ohne seitliche Schränke oder Einbauten wie Desinfektionsmittelspender, Seifenspender, Handtuchspender, Steckdose etc. Objektbezogene Fertigung nach Mass. Oberflächen in Kunstharz oder furniert. Verlangen Sie den ausführlichen Prospekt!

J.P. Trippel AG · Kippspiegelschränke. Entwicklung. Produktion. Beratung. Einrichtung.

**TRIPPEL**

Sommerstrasse 37, 8580 Amriswil TG, Telefon 071 67 15 15, Fax 071 67 75 03



6. Jetzt sucht die Animatorin Übungs- und Spielformen, die zu den einzelnen Themen passen könnten. (Beispiele suchen unter Kap. 4–7, Kap. 8.1–8.3 und Spielformen Kap. 9.)

7. Dann werden die einzelnen Lektionen und Lektionsteile schriftlich vorbereitet, inkl. die notwendigen Arbeitsblätter.

Das für das Gedächtnistraining zu verwendende Material kann auf verschiedene Weise dargestellt werden. Die Stelle für Altersfragen hat in den letzten zwei Jahren das Material von Frau Trzaska aufgearbeitet und als Pilotversion den Animatorinnen zur Ausprobierung angeboten.

Es wurde eine formale und eine thematische Anordnung gewählt. Die formale Anordnung gliedert nach den für das Gedächtnistraining notwendigen Übungstypen, zum Beispiel Übungen zur Merkfähigkeit. Die thematische Anordnung gliedert nach möglichen Themen, denen die verschiedensten formalen Übungen zugeordnet werden. Zudem wurde das Material mit pädagogischen und methodischen Hinweisen versehen, um den Animatorinnen die Arbeit zu erleichtern.

### Welche pädagogischen Überlegungen und Prinzipien stehen nun hinter dem Gedächtnistraining nach dem Modell Migros?

#### 1. Das Prinzip der Ganzheitlichkeit von Themen

Verschiedenste Untersuchungen stellten fest (zit. in U. Lehl, Psychologie des Alters), dass ältere Menschen besser lernen, wenn das Material sinnvoll und der Sinnzusammenhang einsichtig ist. Kommt dazu, dass das Lerntempo gegenüber jüngeren vermindert ist; so lag es nahe, nach Möglichkeiten längeren Verweilens


bei einer Sinneinheit zu suchen. Ganze Themen, die das Gedächtnistraining während einer gewissen Zeit (mindestens eine Übung lang, besser eine Lektion lang) begleiten, kommen nun dem Lerntempo und dem verweilenden Bedürfnis älterer Menschen sehr entgegen.

Es kommt dazu, dass bei Ganzthemen eine soziale oder bildungsmässige Diskriminierung kaum möglich ist, weil die Teilnehmer weitgehend in Bereichen angesprochen werden, die den Teilnehmern aus deren Biographie und Erfahrung bekannt und vertraut sind.

Vom Bekannten und Erfahrenen aus lässt sich leichter in neue Gebiete vorstossen, denn wir wollen immer wieder auch darauf achten, dass die Teilnehmer am Gedächtnistraining Neues erfahren, neue Zusammenhänge sehen und gemeinsam Entdeckungen in einem zwar bekannten Thema machen, das in einzelnen Belangen neu ausgeweitet wird.

#### 2. Das Prinzip der Verbalisierung

Die Verbalisierung dessen, was die Teilnehmer assoziieren, erinnern oder neu erfahren, ist ein entscheidendes Anliegen des Gedächtnistrainings nach dem Modell Migros. Die Sprache wird auf diese Weise mehr als bloss Kommunikationsinstrument, sie wird zum Medium, das die Welt verstehen und begreifen macht. Es ist durchaus nicht immer Altersabfall, der den verminderten Wortschatz älterer Menschen begründet, sondern die ungeübte und nicht mehr trainierte Codierungsfähigkeit. Es geht also auch darum, die Denkmodelle, welche uns die Sprache zur Verfügung stellt, wieder in Gebrauch zu nehmen.



Reinigungssysteme

Sauber  
durch Qualität

- Hochdruckreiniger
- Staub-, Schmutz- und Wassersauger
- Teppich- und Bodenreiniger

- Anlagenbau
- SB-Anlagenbau
- Reinigungs- und Pflegemittel
- Service

**Wap AG**  
9606 Bütschwil SG  
Telefon 0 73 / 33 01 11  
Telex 883 272 wap ch  
Telefax 0 73 / 33 27 58

**Verkaufs- und Servicestellen:**  
1029 Villars-Ste-Croix VD  
2764 Courrendlin JU  
3147 Mittelhäusern BE  
5442 Fislisbach AG  
7007 Chur GR  
8500 Frauenfeld TG



Qualité suisse...

Nicht nur weil wir das Glück haben,  
ein schweizerisches Unternehmen zu sein,  
sondern weil  
wir uns täglich anstrengen, um Ihnen  
erstklassige Produkte zu liefern, damit Sie und  
Ihre Gäste zufrieden sind.

Haco AG, 3073 Gümligen, Tel. 031/52 00 61



### 3. Das Prinzip des Gruppentrainings

Die Kleingruppe, umfassend 10–15 Teilnehmer, begünstigt das Bedürfnis älterer Menschen zu sozialen Kontakten und hilft, Isolation zu durchbrechen. Innerhalb der Gruppe unterteilen wir immer wieder, damit in Kleinstgruppen von 2–4 Teilnehmern geübt werden kann. Gemeinsam erarbeiten die Teilnehmer Übungen, formulieren eine Aufgabe und überwinden dabei intellektuelle und soziale Barrieren. Zudem wird hiermit Eigenaktivität gefördert; Lernen zu lernen als wichtiges pädagogisches Element gelingt dann, wenn diese Kleingruppe in ihrer Arbeit zum Beispiel eine Übung kreativ weiter entwickelt. Dies zu fördern ist ein wesentliches Anliegen.

### 4. Das Prinzip der Förderung

Fördern hängt mit Forderung zusammen. Das Gedächtnistraining nach dem Modell Migros will fordern und fördern. Ohne Leistungsdruck verlangt sie eine Leistung. Solange die geforderte Leistung den Fähigkeiten und Möglichkeiten der Teilnehmer angepasst ist, wirkt sie motivierend. Dies deshalb, weil wir sie mit Erfolgserlebnissen koppeln. Erfolg zu haben, stimmt die Teilnehmer glücklich und spornt sie zu neuen Anstrengungen an. Die Animatorinnen werden immer wieder darauf aufmerksam gemacht, dass es eine entscheidende Aufgabe ist, den Teilnehmerinnen und Teilnehmern zu Erfolgserlebnissen zu verhelfen.

### 5. Kreativität

Das Migros-Modell beinhaltet weder eine festgelegte Chronologie noch eine curriculare Systematik. Es gibt keinen auf jeden Fall festgelegten Trainingsablauf. Gewünscht ist lediglich, dass die drei Funktionen Konzentration, Merkfähigkeit und Wortfindung in jeder Lektion in irgendeiner Form geübt werden. Die Auswahl der Themen und der Übungen überantwortet man ganz der Animatorin. Sie passt die Übungen in Ablauf, Schwierigkeitsgrad und methodischer Gestaltung ihrer Trainingsgruppe an, ja sie ermuntert die Teilnehmer immer wieder, selbst Übungen ähnlicher Art während der Lektion oder zu Hause zu kreieren und durchzuarbeiten. Somit werden beide Seiten, Kursleiterin und Teilnehmer, in den Erfolg und die Effizienz des Trainings und der kreativen Weiterentwicklung eingebunden und verantwortlich gemacht. So ganz nebenbei wird damit auch selbständiges Lernen angeregt, eine der Forderungen des Club of Rome in seinem Lernbericht zu Beginn der 80er Jahre.

Die Offenheit des Modells gestattet es, die genannten Prinzipien und, in abgewandelter Form, auch die entsprechenden Inhalte auf andere Adressatenkreise auszudehnen. Die erwachsenen pädagogische Literatur weist darauf hin, dass *mentales Training, Gedächtnistraining also, eine lebenslang zu leistende, notwendige und entscheidende Aktivität darstelle*. Die Stelle für Altersfragen prüft, auch in Verbindung mit andern zu involvierenden Ausbildungsstellen des Migros-Genossenschafts-Bundes, die *Methoden des Gedächtnistrainings auf andere Adressatengruppen auszudehnen und für diese spezielle und adaptierte Kurse anzubieten*.

Wir nennen zum Beispiel Gedächtnistraining für

- Alters- und Pflegeheime
- gemischte Klubschulgruppen verschiedenen Alters
- interne Ausbildung verschiedener Hierarchiestufen usw.

Zusammenfassend stellen wir fest, dass das Gedächtnistraining nach dem Modell Migros sehr geeignet ist, durch gezieltes Training den Erhalt und die Förderung der Gedächtnisleistungen äl-

terer Menschen sicherzustellen. Der Beweis liegt in den Hunderten von zufriedenen Senioren, welche seit zehn Jahren die Kurse begeistert besucht haben. Der Stelle für Altersfragen kommt klar das Verdienst zu, in der Schweiz Pionierarbeit zum Wohl der älteren Generation geleistet zu haben.

#### Im Gedächtnistraining werden folgende Funktionen geübt:

- Konzentration
- Wortfindung (Sprache)
- Merkfähigkeit
- Sinnesorgane

#### Themenbeispiele:

- Jahreszeiten
- Natur (Tiere, Pflanzen, Garten)
- Berufe und Berufserfahrungen
- Politik
- Gesundheit (Ernährung, Fitness)
- Geld
- Tagesablauf (Hausarbeiten, Einkaufen)
- Kultur (Kunst, Lesen, Musik)
- Unsere Sinne
- Familie
- technische Hilfsmittel für den Alltag
- Verkehr usw.

#### Teilthemen zum Gesamthema «Tagesablauf»:

- Tagesplan
- Aufstehen
- Morgenessen
- Hausarbeiten
- Einkaufen
- Menüplan
- Bewegung (Spaziergang, Fitness)
- Kontakte (Bekannte, Freunde, Familie)
- Wetter
- Nachrichten (Fernsehen, Zeitung, Radio)
- Mittag- und Abendessen
- Hobby usw.

#### Vorgehen der Animatorin:

- mögliche Themen suchen:  
zum Beispiel aus  
dem täglichen Leben  
dem Interessensumfeld der Teilnehmer  
dem bestehenden Material Trzoska
- den gewählten Themenkreis gliedern:  
Unterthemen  
Stichwörter
- Informationen dazu sammeln
- Übungen und Spielformen zum Thema suchen, aus:  
Material Trzoska  
Büchern  
selbst erfinden
- Lektion vorbereiten

#### Pädagogische Prinzipien

1. Ganzheitlichkeit der Themen
2. Verbalisierung
3. Gruppentraining
4. Förderung
5. Kreativität