

Zeitschrift: Fachzeitschrift Heim
Herausgeber: Heimverband Schweiz
Band: 68 (1997)
Heft: 4

Artikel: Ein neuer Kurs beim Heimverband : Ausbildung zur Gedächtnistrainerin / zum Gedächtnistrainer
Autor: Schnetzler, Rita
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-812312>

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>

Ein neuer Kurs beim Heimverband

AUSBILDUNG ZUR GEDÄCHTNISTRAINERIN/ ZUM GEDÄCHTNISTRAINER

Von Rita Schnetzler

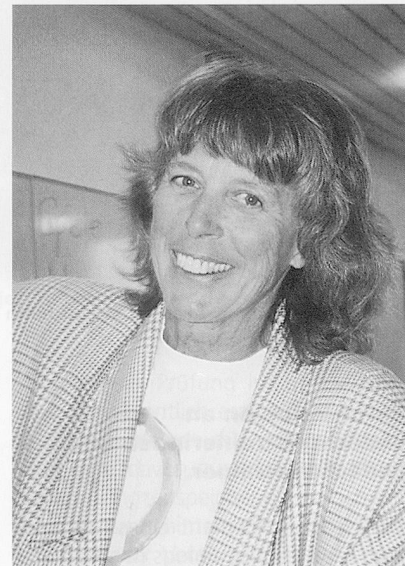
25 Frauen – die meisten von ihnen sind im Sozialbereich tätig – waren am 24. Februar nach Rüschlikon gereist, um am ersten Teil der zwölfzügigen «Ausbildung zur Gedächtnistrainerin/zum Gedächtnistrainer mit Abschluss-Zertifikat» teilzunehmen. Am Ende dieses Kurses sollen die Absolventinnen imstande sein, einen Gedächtnistrainingskurs sach- und klientengerecht zu planen und durchzuführen. Den ersten Kurstag gestaltete Doris Ermini-Fünfschilling, Gerontologin und Leiterin der Memory-Clinic in Basel.

Der Heimverband Schweiz, die Memory-Clinic in Basel und das Psychologische Institut der Universität Freiburg bieten dieses Jahr zum ersten Mal eine «Ausbildung zur Gedächtnistrainerin/zum Gedächtnistrainer mit Abschluss-Zertifikat» an. 25 Frauen aus der ganzen Deutschschweiz haben sich zur Teilnahme an dieser zwölfzügigen Ausbildung entschlossen. Kursleiterinnen und Kursleiter sind Doris Ermini-Fünfschilling, Leiterin der Memory-Clinic in Basel, Annemarie Engeli, Psychologin und Biologin, vom Heimverband Schweiz, Hans-Dieter Schneider, Professor für Angewandte Psychologie an der Universität Freiburg, und Vreni Zwick, Erwachsenenbildnerin und Gedächtnistrainerin an der Memory-Clinic in Basel. Die Gerontologin Doris Ermini-Fünfschilling arbeitet seit 1987 in der Memory-Clinic und war massgeblich an deren Aufbau beteiligt. Sie hat 1990 als Referentin am zweiten Internationalen Symposium zum Thema Gedächtnistraining (siehe Kasten) teilgenommen. Beim Heimverband ist sie seit 1991 als Kursleiterin tätig. Zusammen mit Vreni Zwick gestaltet sie dieses Jahr den grössten Teil der Ausbildung zur Gedächtnistrainerin. Den ersten Kurstag leitete sie alleine.

Doris Ermini-Fünfschilling begrüsst die Kursteilnehmerinnen im Krankenhaus Nidelbad in Rüschlikon zum ersten Tag der Ausbildung. Sie betonte, im Kurs würden nicht «Kochrezepte» vermittelt, sondern es gehe darum, dass die Teilnehmerinnen in einem interaktiven Unterricht eigene Erfahrungen zum Thema machen können. Da-

durch sollen sie dazu angeregt werden, über Wesen und Zweck des Gedächtnistrainings nachzudenken. Zudem werden im Kurs Kenntnisse und Fähigkeiten vermittelt, die nötig sind, um einen Gedächtnistrainingskurs zu planen und durchzuführen. Einen Teil der theoretischen Grundlagen erwerben die Kursteilnehmerinnen durch das Lesen der Pflichtlektüren und durch eventuelle weitergehende Lektüre selbständig.

Zum Einstieg stellten die Kursteilnehmerinnen sich einander in Zweiergruppen vor. Danach sollte jede die ihr so zugetragenen Informationen über ihre Gesprächspartnerin der gesamten Gruppe weitergeben. Hier stellten sich bereits die ersten Probleme, die uns* das Thema auf ganz praktischer Ebene näher brachten: Wir nahmen die Informationen auf und speicherten sie. Hätten in der Zwischenzeit keine anderen Informationen unser Gehirn belastet und wäre die Zeitspanne zwischen Input und Output kurz gewesen, so hätte bestimmt jede Teilnehmerin genau wiedergeben können, was ihre Gesprächspartnerin ihr erzählt hatte. Da unser Gehirn inzwischen jedoch durch Informationen über andere Frauen in der Runde strapaziert wurde, war ein Teil der Informationen über unsere erste Gesprächspartnerin bereits wieder «gelöscht», als wir an die Reihe kamen; ein weiterer Teil war zwar noch nicht gelöscht, aber wir konnten ihn nicht mehr aktiv «abrufen». Allerdings zeigte sich, dass das Ausmass des Vergessens unter anderem von der Beschaffenheit des Inputs abhing: Wenn zum Beispiel der Name unserer ersten Gesprächspartnerin bei uns Assoziationen ausgelöst hatte, so war er in unserem Gehirn bereits mit Vorbestehendem verknüpft. Dank diesen Verknüpfungen vergassen wir den Namen trotz Ablen-



Doris Ermini-Fünfschilling: Gedächtnis ist ihr Beruf.

kung nicht, und er war leicht wieder abrufbar.

In der Vorstellungsrunde zeigte sich, dass viele Kursteilnehmerinnen im Rahmen ihrer Arbeit mit Betagten bereits heute Gedächtnistrainingskurse durchführen und sich von der Ausbildung bessere Voraussetzungen für das Durchführen dieser Kurse erhoffen. Ob Psychiatrasschwester, Aktivierungstherapeutin, Betagtenbetreuerin, Sozialpsychologin oder Heimleiterin, alle waren sich einig, dass das Gedächtnistraining ein wichtiger Bestandteil der Aktivierung Betagter sei. Auf die Frage, wen sie denn trainieren wollten, gaben einige neben Betagten auch sich selber an – ein Phänomen, auf das man beim Thema Gedächtnistraining immer wieder stösst: Die Sorge um die eigene geistige Rüstigkeit im Alter macht auch jüngere Menschen zu Betroffenen. Diese Betroffenheit ist einer der Gründe, weshalb das Thema Gedächtnistraining soviel Engagement auslöst. Die persönliche Betroffenheit ist ein wichtiges Hilfsmittel bei der Auseinandersetzung mit dem Thema: Zuverlässigstes Studienobjekt ist sich jede und jeder selber, denn bei keinem anderen kann die Funktion des Gedächtnisses gleich genau und unmittelbar beobachtet werden.

* Die Autorin nahm am ersten Tag des Bausteines I der Ausbildung teil. Sie wird auch im Baustein II, III und IV während je einem Tag dabei sein und in der Fachzeitschrift Heim darüber berichten.



«Rauchende» Köpfe: Denken ist offensichtlich anstrengend.

Anforderungen an Gedächtnistrainerinnen und Gedächtnistrainer

Als wichtiges Element eines erfolgreichen Gedächtnistrainings nannte Ermini das Menschenbild der Trainerin: Sie muss die Situation ihrer betagten Klienten und Klientinnen kennen. Diese sind oft alt, krank und/oder dement (von lat. de mente – «ent-geistigt») und mit jenen sozialen Umständen konfrontiert, die das Alter mit sich bringt (Ausgeschlossenheit aus der Arbeitswelt, der Tod nahestehender Menschen...). Die Aufgabe der Gedächtnistrainerin ist es, zu erkunden und zu verstehen, warum ihr Klient sich so und nicht anders verhält. Für diesen Schritt bildet Biografiearbeit ein wichtiges Hilfsmittel. Die Trainerin muss den Aufbau des Kurses auf den Einzelnen abstimmen. Jeder und jede soll im Gedächtnistraining sein/ihr Bestes geben können, also weder unter- noch überfordert werden.

Die Gedächtnistrainerin soll professionell arbeiten: Sie muss die wichtigsten lerntheoretischen Grundsätze kennen und sie durch ein entsprechendes methodisches und didaktisches Vorgehen umsetzen können. Zum professionellen Arbeiten gehört ein bewusster Umgang mit Gruppenprozessen. Eine wichtige Voraussetzung dafür sind Kenntnisse und Fähigkeiten in Gesprächsführung/Kommunikation.

Weil das Leistungsvermögen unseres Gehirns stark davon abhängt, welche Bedeutung wir den zu speichernden Informationen beimessen, ist das Vermitteln von Motivation die vielleicht wichtigste Aufgabe der Gedächtnistrainerin.

Inhalte der Ausbildung

Das Ausbildungsprogramm trägt den vielfältigen Anforderungen an die Gedächtnistrainerin/den Gedächtnistrainer Rechnung.

Themen des Kurses sind:

- Das Gedächtnis (Funktionsweisen, Lerntechniken)
- Theoretische und praktische Aspekte des Gedächtnistrainings (Didaktik, Methodik, Animation, Motivation, Gedächtnistechniken)
- Das Altern (Sozialpsychologie/Gerontopsychologie)
- Biologie des Alterns
- Biografiearbeit als Teil eines Gedächtnistrainings
- Psychologie des Alterns (leistungspsychologische Aspekte, Pathopsychologie)
- Gruppenprozesse (Einführung in die Arbeit mit Gruppen)
- Kommunikation (verschiedene Kommunikationsmodelle). Ein Kurs in Gesprächsführung oder eine gleichwertige Ausbildung wird vorausgesetzt.
- Das Spielen im Gedächtnistraining
- Um das Zertifikat zu erlangen, müssen die Kursteilnehmerinnen eine Projektarbeit erstellen. Sie werden während dem Kurs in diese Arbeit (Präparation einer Gedächtnistrainings-Lektion bzw. eines Themas) eingeführt und erhalten Anleitung und Betreuung.

Die Ausbildung ist in vier Bausteine gegliedert, die je drei aufeinanderfolgende Tage umfassen. Der diesjährige Kurs wird am 12. November 1997 abgeschlossen sein.

«Da war doch noch was...»

An Texten zum Thema Gedächtnis fehlt es nicht. Da gibt es zum Beispiel die «Fragmente aus dem Gedächtnis», welche die 50-jährige Journalistin Maria Gessler in einem Beitrag für die Zeitschrift FRAGILE (siehe Artikel «Dialoge» in diesem Heft) festgehalten hat. Maria Gessler hat bei einer Gehirnoperation vor sechs Jahren eine Hirnverletzung erlitten und erlebt ihr Gedächtnis seither als «surrealistisches Puzzle», das sie manchmal nicht zusammensetzen kann. Dann «weiss sie zwar, dass da noch etwas war, aber sie weiss nicht mehr, was». Die Kursteilnehmerinnen lasen Gesslers Text für sich durch und strichen Wichtiges an. Beim gemeinsamen Besprechen zeigte sich, dass «wichtig» ein subjektiver Begriff ist. Jede Leserin hatte jene Stellen im Text angestrichen, die für ihr Empfinden zentral waren, und das war von Person zu Person verschieden – eben subjektiv. So wird wohl jeder Leserin ein anderer, für sie wichtiger Auszug aus dem Text «im Gedächtnis hängenbleiben».

1987 war in der Schweiz zum ersten Mal ein Internationales Symposium zum Thema Gedächtnistraining durchgeführt worden. Damals war die Stelle für Altersfragen des Migros-Genossenschafts-Bundes Hauptträgerin des Anlasses und der gesamten Aktivitäten in der Schweiz rund ums Thema Gedächtnistraining. Das Thema fand von Anfang an ein beachtliches Echo. Psychologen, Verhaltens- und Sozialwissenschaftler, Ärzte, Neurologen und Neuropsychologen setzten sich vermehrt mit dem Thema auseinander und gewannen durch Studien und durch praktische Anwendung neue Erkenntnisse. Die Migros sorgte schon früh (seit 1983) dafür, dass ein breites Publikum von diesen Erkenntnissen profitieren konnte, indem sie in ihren Klubschulen Gedächtnistrainings für Senioren anbot. Die Nachfrage nach diesen Kursen war gross, obwohl die Laienanimatoredinnen und -animatoren, welche die Kurse leiteten, «anfangs nur rudimentär ausgebildet» worden waren. Seit 1991 bietet auch der Heimverband (damals VSA) Kurse zum Thema Gedächtnistraining an. 1997 führt der Heimverband nun erstmals eine zwölf tägige Ausbildung zur Gedächtnistrainerin/zum Gedächtnistrainer an.

Das Gedächtnis – eine komplexe Konstellation

Was ist denn nun dieses Gedächtnis? – Das Gedächtnis ist jedenfalls kein einheitliches System, sondern vielmehr eine komplexe Konstellation. Dies wurde im Laufe des ersten Kurstages immer deutlicher, nicht zuletzt angesichts der »rauchenden Köpfe«.

Das Gedächtnis lässt sich nach verschiedenen Kriterien aufteilen:

- Nach den die Information *aufnehmenden Sinnesorganen*: Neben visuellem, auditivem, taktilen, olfaktorischem, gustatorischem und kinästhetischem Gedächtnis müssen auch ein Gedächtnis für Schmerz und eines für Emotionen unterschieden werden. Vereinfachend lässt sich jede dieser »materialspezifischen« Gedächtnis-Arten einem anatomischen Gehirnzentrum zuordnen (siehe Abbildung). Beim Verknüpfen der Gedächtnisinhalte spielt der Frontallappen eine wichtige Rolle.
- Eine weitere Unterteilungsmöglichkeit ist jene nach der *Dauer der Speicherung*: Im sensorischen Speicher bleiben die Informationen nur während etwa einer Sekunde gespeichert, um danach neuen Sinneseindrücken »Platz zu machen«. Was vom sensorischen in den Kurzzeitspeicher gelangt, bleibt während



Höchste Konzentration: Zuverlässigstes Studienobjekt ist sich jede/jeder selber.

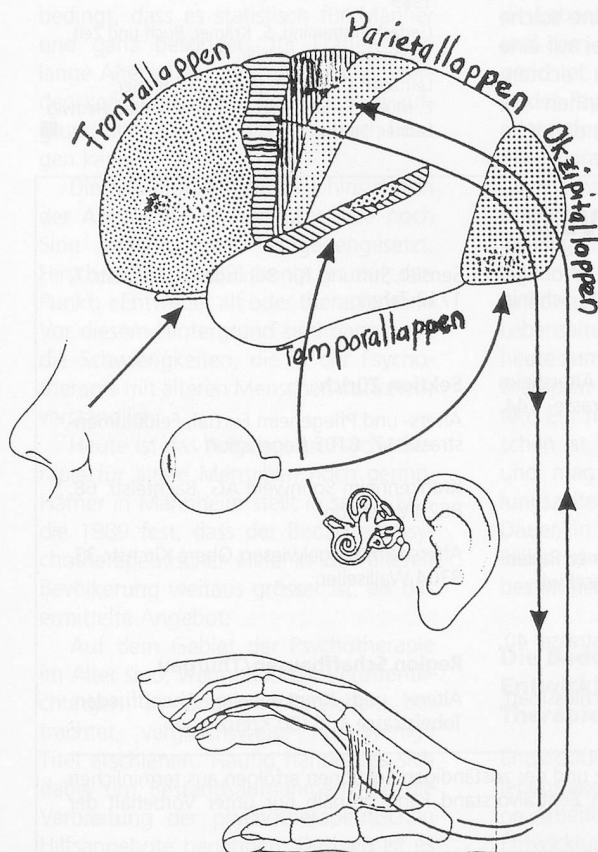
weiteren 17 Sekunden gespeichert. Der Inhalt des Kurzzeitspeichers wird mit bereits im Gedächtnis Vorhandenem in Verbindung gebracht und auf weitere Verwendbarkeit geprüft. Der Kurzzeitspeicher ist unser Arbeitsgedächtnis. Er erlaubt es uns, mehrere Schritte im Kopf zu behalten, daraus Schlüsse zu ziehen, darauf aufbauend weitere Schritte zu planen und die geplanten Schritte auszuführen.

Was bei der Prüfung im Kurzzeitspeicher als wesentlich erachtet wird, wird in den Langzeitspeicher aufgenommen. Man geht davon aus, dass Informationen im Langzeitspeicher eine biochemische Reizspur hinterlassen, die je nach Intensität der Verarbeitung und späterer Wiederholung minuten- bis lebenslang bestehen bleibt.

- Drittens kann das Gedächtnis nach dem *Bewusstseitsgrad* der gespeicherten Informationen unterteilt werden in prozedurales und deklaratives Gedächtnis. Das prozedurale Gedächtnis enthält automatisierte, unbewusste Fähigkeiten wie Gehen, Autofahren, Schuhe binden usw. Es kann durch Training (Wiederholung der Handlungsabläufe) unterstützt werden. Das deklarative Gedächtnis lässt sich weiter unterteilen in episodisches und semantisches Gedächtnis. Im episodischen Gedächtnis sind Abläufe gespeichert: Wer zum Beispiel eine Reise beschreibt, die er gemacht hat, ist auf sein episodisches Gedächtnis angewiesen, um seine Erlebnisse in der richtigen Reihenfolge wiederzugeben. Im semantischen Gedächtnis sind Inhalte gespeichert. Das semantische Gedächtnis enthält Regel- und Faktenwissen. Zum Faktenwissen gehört auch das Weltwissen.

Ordnen als Gedächtnistechnik

Faktenwissen können wir leichter speichern, wenn wir es gruppieren und ordnen. Dies konnten die Kursteilnehmerinnen mit einer Übung überprüfen: Auf einem Blatt waren Tierklassen, -ordnungen und -arten willkürlich und unsystematisch aneinandergereiht. Die



Vereinfachend lässt sich jede »materialspezifische« Gedächtnis-Art einem anatomischen Gehirnzentrum zuordnen:

Parietal- oder Scheitellappen: Wahrnehmung und Verarbeitung taktiler Reize und komplexer Informationen der Körperempfindung

Frontal- oder Stirnlappen: emotionale Prozesse, Steuerung

Okzipital- oder Hinterhauptslappen: Verarbeitung visueller Signale

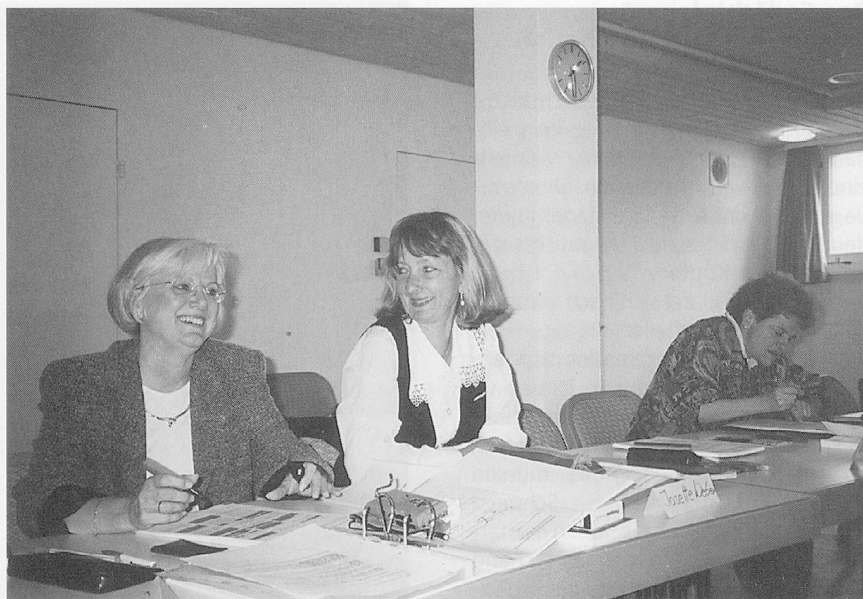
Temporal- oder Schläfenlappen: spielt eine wichtige Rolle für die Gedächtnisprozesse

Teilnehmerinnen erhielten den Auftrag, Ordnung ins Durcheinander zu bringen. Und siehe da: Am Ende dieser Arbeit konnte die Gruppe problemlos alle 34 auf dem Blatt aufgeführten Begriffe auswendig nennen, was vorher eine grosse Überforderung gewesen wäre.

Das Ordnen von Informationen erleichtert demnach Speicherung und Abruf derselben. Wenn die Informationen im Gedächtnistrainingskurs in Form eines Textes vorliegen, kann das Gedächtnis mit folgendem Vorgehen unterstützt werden:

- Vorübung: sich mit dem Thema vertraut machen,
- den Text lesen oder lesen lassen,
- den Inhalt ordnen,
- dazu Fragen stellen oder stellen lassen,
- testen, wieviel davon aufgenommen wurde.

Auch dazu hatte Doris Ermini-Fünfschilling eine Übung mitgebracht: In Vierergruppen sollten die Kursteilnehmerinnen je einen komplexen Text lesen. Sie sollten sich das Wichtige herausstreichen und nachher der ganzen Gruppe eine Zusammenfassung des Inhaltes präsentieren. Die Texte hatten alle mit Gedächtnis, Gedächtnisverlust oder Gedächtnistraining zu tun und waren zum grössten Teil in anspruchsvoller Sprache gefasst. Der Umfang der Texte betrug je ungefähr vier Seiten, die Gruppen hatten 20 Minuten Zeit, um sie zu lesen und zusammenzufassen. Es war bereits späterer Nachmittag und die Köpfe waren nicht mehr sehr frisch. – Ein nettes «Dessert» hatte sich die Kursleiterin da ausgedacht!



Erholphase fürs Gehirn: Ein befreiendes Lachen.

Fotos Rita Schnetzler

Doch das Ergebnis war verblüffend: Die Voraussetzungen waren zwar schlecht gewesen (Nervosität durch Zeitdruck, Ablenkung durch die anderen Gruppen im Raum, Lärm, schlechte Luft, Müdigkeit, das Gefühl der Überforderung...), doch dank Interesse und grossem Engagement konnten die Gruppen im Plenum nicht nur passable, sondern sogar höchst interessante Zusammenfassungen ihrer Texte präsentieren. Die Kursleiterin war überrascht über das gute Ergebnis dieser Arbeit. Sie betonte aber, für das Gedächtnistraining mit alten Leute sei eine solche Übung nicht geeignet. Dort sei auf eine entspannte Atmosphäre zu achten. Auch wenn die Teilnehmerinnen die Übung nicht in dieser Form in den Kur-

sen mit Senioren verwenden können, wird dieser Tagesabschluss ihnen bestimmt noch eine Weile in Erinnerung bleiben. Es war nämlich höchst beeindruckend, festzustellen, dass das eigene Gehirn um einiges leistungsfähiger ist, als man es eingeschätzt hatte.

Literatur zum Thema:

Psychologische Grundlagen der Altenarbeit, S. Kauffeld, S. Kühnert, A. Wittrahm. Dümmlers Verlag, Bonn, 1995

Gedächtnis spielend trainieren, F. Stengel. Klett, 1989

Gedächtnistraining, S. Krämer. Buch und Zeit Verlagsgesellschaft, Köln, 1994

Leitfaden Gedächtnistraining, H. Braner, E. Müller, H. Michelfelder. Memo Verlag Hedwig Ladner, Stuttgart, 1995

NEUMITGLIEDER HEIMVERBAND SCHWEIZ

Personenmitglieder

Sektion Appenzell

Mehr Margrit, Altersheim Quisisana, Freihofstrasse 1, 9410 Heiden; Heimleiterin

Sektion Bern

Breitenstein Markus, Sozialtherapeutische Lebensgemeinschaft Arche, Oberburgstr. 4, 3400 Burgdorf; Heimleiter

Kissling René, Kinder- und Jugendheim Meiezyt, Lindenweg 9, 3084 Wabern; Heimleiter

Sektion St. Gallen

Ritter René, Liechtensteinische Alters- und Krankenhilfe, Landstrasse 315, Postfach 34, FL-9495 Triesen; Vorsitzender Verwaltungsausschuss

Scherrer Josef, Stiftung Balm, Wohngemeinschaften, Unterdorf 17, 8718 Schänis; Leiter Wohngemeinschaft

Sektion Zürich

Dörig Anton und Barbara, Altersheim Neumünster, Zürich, Minervastrasse 144, 8032 Zürich; Heimleitung

Heimmitglieder

Sektion Aargau

Wohngruppe Sunnähus, Alzheimer Patienten, im Gibrist 722, 5317 Hettenschwil

Sektion Bern

Altersheim Lyss-Busswil, Hauptstrasse 40, 3250 Lyss

Olaf-Asteson-Haus, Stiftung Schlossmatt, Thanhalten, 3089 Hinterfultigen

Sensler Stiftung für Behinderte, Spitalstr. 7, 1712 Tafers

Sektion Zürich

Alters- und Pflegeheim Furtal, Feldblumenstrasse 17, 8105 Regensdorf

Krankenhaus Sonnweid AG, Bachtelstr. 68, 8620 Wetzikon

Altersheim Wägelwiesen, Obere Kirchstr. 33, 8304 Wallisellen

Region Schaffhausen/Thurgau

Alters- und Krankenhaus Abendfrieden, Tobelstrasse 1, 8280 Kreuzlingen

Die erforderlichen Beschlüsse des Zentralvorstandes des Heimverbandes Schweiz und der zuständigen Sektionen erfolgen aus terminlichen Gründen oft in respektablen zeitlichen Abständen. Die Aufnahme durch den Zentralvorstand kann deshalb nur unter Vorbehalt der Zustimmung der Sektionen erfolgen.