

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 65 (1987)
Heft: 1

Artikel: Ein Weg zu neuem Lebenssinn : Gedächtnis spielend trainieren
Autor: Fuchs, Emmy
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-721210>

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: 04.04.2026

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

GEDÄCHTNIS spielend trainieren

Schneller als wir denken, ist der Tag P da. Pflichten, die uns jahrzehntelang in Bann hielten, sind wie ausgelöscht. Eine ganz neue Frage steht vor uns und fordert uns: Was mache ich aus diesem neuen Lebensabschnitt? Wie gebe ich ihm einen sinnvollen Inhalt? Einen Weg dazu zeigte die Wiener Ärztin Dr. Franziska Stengel vor 10 Jahren auf: Gedächtnistraining.

Das Gehirn kann wachsen bis zum Tod

Als Ärztin weiss sie um die brachliegenden Bereiche in unserem Gehirn. Sie hat erprobt, wie wir diese aktivieren können. Und sie hat herausgefunden, dass das auf eine heitere, spielerische, den ganzen Menschen anregende Weise geschehen kann. Darum heisst ihre Methode «Gedächtnis spielend trainieren».

Über zwei Wege führt sie uns zu diesem Ziel: über das Erleben und das Erfassen von Zusammenhängen. «Wir können die Welt nur nach dem verstehen, was wir selbst erleben.» (Saint-Exupéry). Und der Schweizer Biologe Adolf Portmann sagt: «Je mehr Zusammenhang wir zwischen uns und dem ganzen Kosmos herstellen, desto mehr Heimat haben wir in der Welt, desto mehr Sicherheit. Es eröffnet uns den Blick auf das Ganze und gibt uns Weite.»

Wenn wir dann über so einen Zusammenhang staunen, wenn wir uns erinnern, oder wenn er uns neu bewusst wird, kommt es zu einem «Aha-Erlebnis», an dem auch das Gefühl beteiligt ist. In diesem Augenblick atmen wir tiefer, unserem Gehirn wird mehr Blut zugeführt, und dieses transportiert Sauerstoff und Glukose, die einzigen Ernährer unseres Gehirns. Vermehrte Blutzirkulation bewirkt auch intensiveren Abfluss der Schlacken; der gesamte Kreislauf funktioniert besser. Ausserdem – das können wir uns gar nicht genug einprägen – ist unser Gehirn das ein-

zige Körperorgan, das bis zum letzten Atemzug wachsen kann. Der grosse Abbau der Gehirnleistungen, der so oft stattfindet, müsste nicht sein. Die Natur gibt uns viele Möglichkeiten, wir müssen sie nur nützen.

Wie geht so ein Training vor sich?

Wir üben unsere Sprache durch das Bilden von Sätzen, das Formulieren von Fragen usw. Es gibt aber auch viele Übungen, die das Schauen, Hören, Riechen und Tasten erproben und stärken. Wir brauchen sowohl Logik wie Phantasie zum Leben. Beides kommt hier zum Zug.

Wir spielen in Gruppen, und einer unserer wichtigsten Grundsätze lautet: Wir brauchen das, was gefragt wird, gar nicht zu «wissen». Es genügt, wenn wir während dieser Stunde ganz «da» sind, horchen, was auf uns zukommt, bereit sind, Neues aufzunehmen. Damit geschieht bereits das Wesentliche. Am meisten profitiert überraschenderweise der, der am wenigsten «weiss», denn sein Gehirn wird durch das Nachdenken am intensivsten angeregt.

Wir erleben Antworten, die wir einem anderen gar nicht zugetraut hätten, und freuen uns mit ihm. Wir werden dadurch toleranter, bekommen Achtung vor der Meinung des anderen. Die lockere Spiel-Atmosphäre erweckt Vertrauen und macht allen Mut. Was einer nicht weiss, weiss ein anderer. Und plötzlich steht eine Fülle von Wissen im Raum.

Gehirntraining = «vernetztes Denken»

Dass es überhaupt so etwas wie ein «Gedächtnistraining» gibt, wissen wir erst durch die Forschungsergebnisse der modernen Biologie: Das Wesentliche bei einem solchen Lebensvorgang sind nicht die einzelnen Materieteilchen, sondern die Wechselwirkungen, die zwischen ihnen entstehen. Dadurch bildet sich ein «Netz», eine Struktur, die zu einem sogenannten System wird. Die Stengel-Methode zielt nun genau auf ein Gehirntraining im Sinne eines vernetzten Denkens durch das Bahnen von neuen Nervenverbindungen zwischen den einzelnen Zellen. Das geschieht, indem wir das Gehirn in einer



Dr. Franziska Stengel

ist Gerontologin und Fachärztin für Innere Medizin in Wien. Sie war viele Jahre Chefärztin (Primaria) eines der grössten Altenheime Europas in Wien/Lainz (6000 Betten!) Sie dichtet, sie malt, sie zeichnet, sie spielt Klavier und macht geistvolle «Steckbriefe». Über 170 davon hat sie bereits publiziert.

Neben zahlreichen wissenschaftlichen Arbeiten schrieb sie auch eine Reihe belletristischer Bücher, von denen «Von der goldenen Hälfte des Lebens» bereits 70 000 Auflage hat. Die «Welt am Sonntag» schrieb dazu: «Eines der tröstlichsten Bücher, die je erschienen sind, hat kein Dichter geschrieben, sondern eine Gerontologin... Es ist eine Anleitung, fröhlich, mit Würde und in Gesundheit alt zu werden».

Ihr 1976 erstmals publiziertes Buch «Gedächtnis spielend trainieren» wurde die Grundlage eines Gedächtnistrainings, das inzwischen im gesamten deutschen Sprachraum mit Erfolg praktiziert wird. Vor einigen Jahren schrieb sie noch das Buch «Kochen für Ältere», das nicht als Kochbuch verstanden werden will, sondern zum «Wie» des Kochens für ältere Menschen hinführen möchte.

E. F.

ganz bestimmten Weise arbeiten lassen. Nicht die Anhäufung von Wissensteilen oder das pure Aufzählen trainieren bereits unser Gehirn. Das geschieht nur, wenn zwischen einzelnen Bereichen eine Wechselwirkung hergestellt wird, wenn wir dem Denken eine neue Richtung geben.

Einige Beispiele aus der Praxis

Wir fordern etwa die Mitspieler auf, Vornamen zu nennen, die mit einem bestimmten Buchstaben beginnen, oder Städtenamen, die nur aus einer Silbe bestehen. Wir stellen Behauptungen auf und fragen: richtig oder falsch? Die Spieler müssen sich entscheiden. Ich behaupte zum Beispiel: «Reif ist gefrorener Regen.» (*Falsch. Reif ist gefrorener Tau.*) Oder ich biete drei Tips an: «Was verstehen wir unter Reif? Ist das gefrorener Regen, Nebel, Tau?» (*Richtig: Tau.*) Wir lernen Begriffe einkreisen, wir ordnen Durcheinandergebrachtes richtig zu. Zum Beispiel wurden zwei Sprichwörter falsch aneinandergesetzt: «Probieren ist aller Laster Anfang.» (*Lösung: Probieren geht über studieren. Müsiggang ist aller Laster Anfang.*)

Wir sollen aus einer Geschichte einen logischen Schluss ziehen: «Zwei Blinde haben einen sehenden Bruder. Der sehende Bruder stirbt und hinterlässt keinen blinden Bruder. Wie ist das möglich?» (*Die beiden Blinden waren Mädchen.*) Wir bekommen zu einem Begriff mehrere verschlüsselte Hinweise und sollen diese erraten. Wir gehen weg von der Logik und lernen Bekanntes einmal von einer anderen Seite her ansehen. Und nur das Zusammenspiel aller dieser Dinge ergibt dann die gewünschte Vitalisierung unseres Gehirns. Unmerklich verbessern sich dabei unsere Konzentration, unsere Merkfähigkeit und Wortfindung. Wir lernen besser wiedergeben und besser formulieren. Das Zauberwort dazu heisst:

Stetigkeit! Einmal wöchentlich mindestens während eines ganzen Jahres muss für ein richtiges Training geübt werden.

Erstaunliche Erfolge

Vielleicht sagen Sie jetzt: das klingt alles sehr kompliziert. Bewirkt es überhaupt etwas? Früher mussten wir es Frau Dr. Stengel einfach glauben. Heute haben wir so viele positive Rückmeldungen aus dem gesamten deutschen Sprachraum von Altersklubs, Kursen, ja sogar aus Heimen und Psychiatrischen Kliniken, dass wir von der



Franziska
Stengel

Heitere
Gedächtnisspiele

Training
zur geistigen Konzentration



Spielmappe

«Die Stengel-Spielmappen»

Die beiden Spielmappen, welche Franziska Stengel für die «Heiteren Gedächtnisspiele» zusammenstellte, sind im Klett-Verlag, Stuttgart, erschienen und können im Buchhandel für ungefähr 20 Franken bezogen werden. Für Anfänger und alle, welche die Spielregeln noch nicht ganz sattelfest beherrschen, ist die Spielmappe Nr. 1 zu empfehlen.

Wer sich mit den Aufgaben einer Spielleiterin / eines Spielleiters vertraut machen möchte, muss sich mit dem Arbeitsbuch gründlich auseinandersetzen.

Wirksamkeit der Methode überzeugt sind. Dazu ein Beispiel von vielen: Auf der Pflegestation eines Altersheimes in Kettwig-Essen kamen die Teilnehmer vor vier Jahren im Nachthemd und Schlafrock zum Gedächtnisspiel. Es lief nichts, sie dösten vor sich hin. Die beiden Spielleiter verloren die Geduld nicht. Jeden Dienstag um 10 Uhr erschienen sie wieder. Heute kommen die Teilnehmer angezogen, frisiert, vollkommen wach. Um nur ein kleines Detail herauszuheben: Da wurde anfangs zögernd gefragt: Ob wir wohl drei einsilbige Städtenamen finden? Die Gruppe fand fünf. Die wurden gross auf die Tafel geschrieben. Nach Monaten kam dieselbe Frage noch einmal. Und die gleiche Gruppe fand fünfzig einsilbige Städtenamen! Sie sehen, welche Chancen das Gedächtnistraining selbst Pflegebedürftigen bietet. Ihr Lebensgefühl kann sichtbar gehoben werden.

Die «Steckbriefe»

Wie wir mit unserem Spiel, den «Steckbriefen» (verkürzt «Steckern»), sowohl die Konzentration, das Lösen von «fixen Ideen» und festgefahretem Denken sowie das Suchen von neuen Assoziationen üben können, zeigt ein Beispiel mit folgenden Hinweisen:

- Man kann mich wohl nicht eine weiche Birne nennen.
- Man schätzt mich glühend.
- Wenn ich nicht gerade matt bin, durchschaut man mich leicht.
- Wer mich in sein Nachtleben einschaltet, findet manches hell und klar.
- Innen bin ich zwar auf Draht, aber äusserlich kühl, wenn ich nicht gerade entflammt bin.

(Lösung: Die Glühbirne)

Die Stengelschen «Stecker» unterscheiden sich in Aufbau und Suchziel von den Steckbriefen, die seit langem aus Rätselbüchern bekannt sind. Von den Hinweisen, die verschiedene Seiten des Gesuchten beleuchten, ist der erste am schwersten zu erstellen, weil er wohl schwierig sein soll, aber *eindeutig* auf das Gesuchte hinweisen muss. Auf humorvolle, phantasieanregende Weise wird ein Begriff immer mehr eingekreist. Das Denken in Bildern wird angeregt, und zwischen den Bildern wird ein Zusammenhang hergestellt. Als quasi «Höhere Schule» können wir dann Spiele miteinander kombinieren, was ebenso die Beweglichkeit des Denkens fördert. Immer wieder erlebe ich bei solchen Spielen, wie zuerst das Kopfschütteln kommt über die Zumutung einer solchen Aufgabe. Haben wir es aber einmal miteinander durchgespielt und dabei vielleicht etwas nachgeholfen und dafür gesorgt, dass die schnellsten Spieler auf die langsameren warten, dann kommen alle Teilnehmer zu ihrem Erfolgserlebnis. Sie gehen alle fröhlicher, frischer, angeregter, durchbluteter fort, als sie gekommen sind.

Wollen Sie das in einem der vielen Kurse, die es hier schon gibt, nicht auch einmal versuchen?

Emmy Fuchs, Wien

Spalt schaltet Kopfweh ab. Schnell.



Spalt, die erfolgreiche Wirkstoff-Kombination von Prof. Dr. med. Much, erhalten Sie in Apotheken und Drogerien.

Vertrieb: Prof. Dr. med. Much AG, 8952 Schlieren/ZH