

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 67 (1989)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Heiteres Gedächtnistraining  
**Autor:** Lang-Senn, Madlee  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-722531>

### **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**

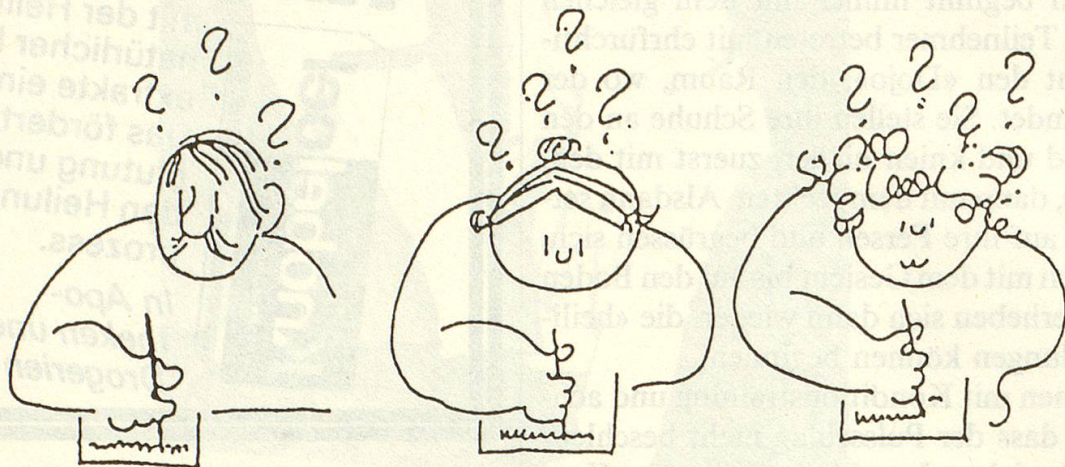
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 31.01.2026

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



# Heiteres Gedächtnistraining



## Madlee Lang-Senn entwickelte aufgrund ihrer Erfahrungen als Kursleiterin einen Gedächtnistrainings-Kurs.

Der peinliche Augenblick, da man wieder einmal krampfhaft nach einem Namen sucht, oder auch die Suche nach der Brille oder den Schlüsseln erinnern manchmal daran, dass man etwas für sein Gedächtnis tun sollte. Obwohl man einiges über Gedächtnistrainingskurse gelesen und gehört hat, weiss man nicht so recht, worum es genau geht. Auch macht uns das Unfassbare, das Unbekannte ein wenig Angst.

### Ziele des Gedächtnistrainings

Alles, was wir mit unseren Sinnesorganen, den Augen, den Ohren, der Nase, dem Geschmacksinn und dem Tastsinn wahrnehmen und empfinden, gelangt in unser Gedächtnis, wird dort gespeichert und ist jederzeit zum Abrufen bereit. Doch setzen wir auch unsere Sinnesorgane richtig ein? Wie oft laufen wir doch wie mit Scheuklappen durch die Gegend. Die Sinnesorgane wieder bewusster einzusetzen und dadurch neugieriger, interessierter, aktiver und auch kritischer zu werden, ist eines der Ziele des Gedächtnistrainings. Unabhängig von Herkunft, Bildung und Tätigkeit füllen alle im Laufe ihres Lebens ihren Rucksack mit Erfahrungen, Wissen, Fähigkeiten und Erlebnissen. Auch Traditionen und andere Kostbarkeiten werden wohlbehütet mitgetragen. Diese Erinnerungen wieder zu wek-

ken, zu finden und zu entdecken, dass man eigentlich viel mehr weiss und kann als man sich zutraut, ist ein weiteres Ziel des Gedächtnistrainings.

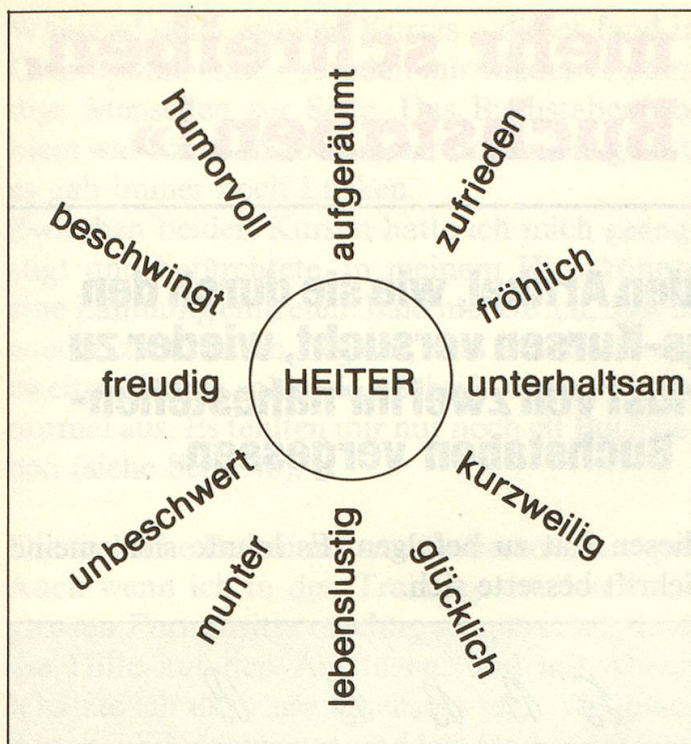
### Vergessen kann ein Segen sein

Viel häufiger als wir es möchten, versagt unser Gedächtnis; wir ärgern uns und verlieren oft kostbare Zeit. Und doch gehört das Vergessen auch zu uns. Denn ohne würden wir unser Gedächtnis viel zu stark belasten. Denken wir doch an Enttäuschungen, Beleidigungen und dergleichen. Manchmal ist das Vergeben und Vergessen auch ein Segen.

### Das heitere Gedächtnistraining

«Heiter» wie die Sonne mit ihren «Wortfindungsstrahlen» sollte das Gedächtnistraining sein. Es soll neugierig machen und anregen, wieder bewusster, mit offenen Augen und Ohren durch die Welt zu gehen. Das Wort «Training» weist darauf hin, dass «sanft gefordert», nicht überfordert, aber auch nicht unterfordert wird. «Spiele» werden die Übungen im Gedächtnistraining genannt. Das Spielerische soll lustbetont geschehen und das Lernen und Üben erleichtern. Bloss Wissen abzufragen, würde die Teilnehmer verunsichern, entmutigen und ihnen





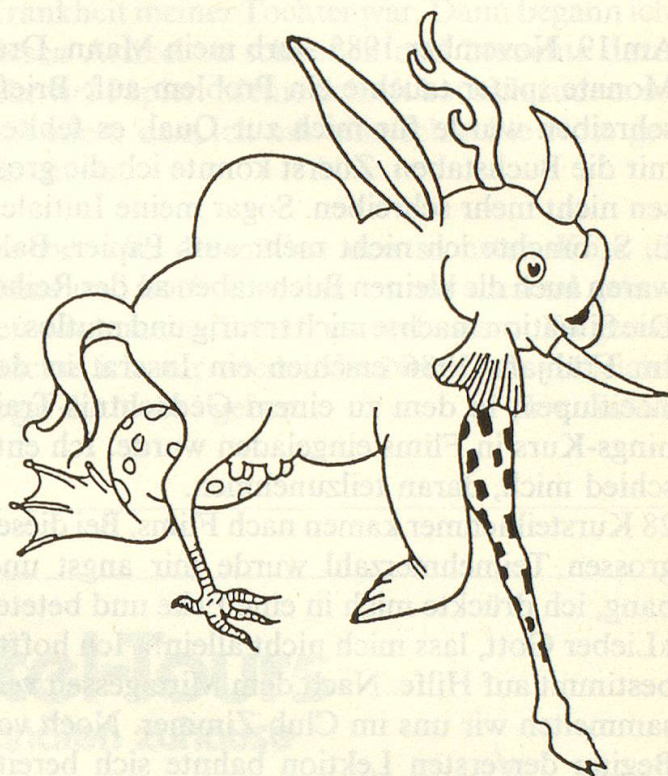
*Heiter wie die Sonne soll das Gedächtnistraining sein.*

die Lust nehmen. Erinnerungen an frühere Schulerlebnisse können wieder wach werden und negative Reaktionen auslösen. Das heitere Gedächtnistraining will das Lernen auf spielerische Art vermitteln, die Konzentration auf ein Thema hin lenken, zum aktiven Mitmachen motivieren, Anregungen und Anleitungen zum Üben geben und so zu Erfolgserlebnissen führen. Das Zusammenarbeiten in einer Gruppe wirkt anregend. Es bietet auch Gelegenheit, neue, ausserfamiliäre Kontakte zu knüpfen.

### Wie mein Kurs entstand

1984 begann ich, einen neuartigen Gedächtnistrainingskurs aufzubauen. Ich verarbeitete meine bisherigen Erfahrungen: Ich merkte, dass man nur die vollbepackten Rucksäcke, die jeder Mensch mit sich trägt, öffnen und mit deren Inhalt arbeiten muss. Ich musste das Material für die Gedächtnistrainingsspiele aus unserer Umgebung, aus unserem Alltag und aus allem, was uns umgibt, nehmen. Dies umzusetzen und ansprechend zu verpacken, erforderte viel Zeit und Arbeit. Richtig spannend wurde es, als ich die Konzentration, die Wortfindung, die Merkfähigkeit, das Wahrnehmen, das Wiedererkennen und das Verknüpfen von Zusammenhängen in den Kurs einzubauen begann. Kurzzeit- und Langzeitgedächtnis mussten abwechselnd geübt und Einzel- und Gruppenarbeiten zusammengestellt werden. Bald entdeckte ich, dass das Ar-

beiten viel interessanter und lebendiger wurde, wenn ich ein Rahmenthema für eine Lektion wählte. Es ermöglicht den Teilnehmern, ihre Konzentration auf ein bestimmtes Thema hin zu lenken. Eine ansprechende und übersichtliche Aufmachung der Kursunterlagen fördert das Interesse und spornt zur Arbeit an. Auch Wiederholungen von Spielen in einer anderen Verpackung sind notwendig, machen Spass und geben Sicherheit.



*Aus einem Kursblatt. Erkennen Sie die 12 Tiere?*

Die 15minütige Kaffeepause ist ebenfalls Bestandteil einer zweistündigen Gedächtnistrainingslektion. Sie gibt Gelegenheit zum Gedankenaustausch, zu Kontakten, zum Entspannen und zum Sammeln von neuen Kräften.

«Heiterkeit ist die Mutter der glücklichen Einfälle.» Dieses Zitat begleitet mich ständig bei meiner Arbeit, es hilft mir, neue Ideen zu finden. Ständiges Ausprobieren, Abtasten von Grenzen und die «Mitarbeit» der Kursteilnehmer ermöglichen mir, den Kurs immer mehr auszubauen.

*Madlee Lang-Senn*

Informationen über Gedächtnistrainingskurse erhalten Sie bei den Pro Senectute-Beratungsstellen und beim Migros Genossenschafts-Bund, Stelle für Altersfragen, Limmatstrasse 152, Postfach 266, 8031 Zürich, Tel. 01/277 21 73.