

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 77 (1999)
Heft: 6

Artikel: Wider das alltägliche Vergessen : heiteres Gedächtnistraining
Autor: Kippe, Esther
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-724156>

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: 15.01.2026

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

Wider das alltägliche Vergessen

Heiteres Gedächtnistraining



Übung aus einem Gedächtnistrainingskurs: Betrachten Sie die einzelnen Zeichnungen genau und merken Sie sich deren Position. Decken Sie dann das Blatt zu und listen Sie aus dem Gedächtnis auf, was Sie gesehen haben.

Von Esther Kippe

Mit dem Alterwerden kann die geistige Leistungsfähigkeit auch bei gesunden Menschen allmählich nachlassen. Das äussert sich in Vergesslichkeit, Merk- und Konzentrationsschwäche oder Wortfindungsstörungen. Die Ursache ist häufig ein mangelndes Training. Manchmal verhindern auch Sorgen, dass wir «den Kopf bei der Sache» haben. In Gedächtnistrainingskursen können Betroffene und Menschen, die vorbeugend etwas gegen die Vergesslichkeit tun möchten, auf spielerische Weise ihr Erinnerungsvermögen stärken und ihr Wissen erweitern.

Wer kennt das nicht: Eben wollte ich im Kühlschrank nachschauen, ob noch genug Milch da ist, und nun stehe ich vor dem Besenschrank und weiss beim besten Willen nicht, was ich da soll. Oder ich gehe erwartungsfroh zum Briefkasten, nur: aus Versehen habe ich den Kellerschlüssel mitgenommen. Ein anderes Mal suche ich verzweifelt mein Portemonnaie, das ich seit Jahr und Tag in die gleiche Tasche stecke, und finde es (selbstverständlich nachdem ich alle Bank- und Kreditkarten habe sperren lassen), eine Stunde später auf dem Spülkasten im Badezimmer.

Solches kann jeder Frau, jedem Mann und jedem Kind passieren, und hinterher findet sich auch oft eine Erklärung dafür: Wir wurden von einem Vorhaben abgelenkt, waren in Gedanken woanders, gestresst, zerstreut, müde. Passiert es uns jedoch öfter, dass wir die Namen zu uns bekannten Gesichtern nicht mehr finden oder vergessen, wo wir wichtige Dinge des täglichen Gebrauchs hingelegt haben, beginnen wir an der Funktionstüchtigkeit unseres Gedächtnisses zu zweifeln.

Mehr Lebensqualität

«Es ist noch kein Meister vom ... wie gehts weiter?», fragt die Gedächtnistrainerin Ruth Neuhaus die siebenköpfige Runde, die sich in einem Zürcher Altersheim zum wöchentlichen Gedächtnistraining zusammengefunden hat. In rascher Folge lässt sie die aufmerksam zuhörenden Pensionärinnen und Pensionäre eine lange Reihe von angefangenen Sprichwörtern ergänzen, und mit erstaunlicher Sicherheit finden die am Training Teilnehmenden die richtigen Antworten. Später tragen sie gemeinsam Synonyme für den Begriff «Lohn» zusammen: «Verdienst, Provision, Salär, Gage ...» Bald stehen fast zwanzig Wörter auf der Liste. Nach ein paar einfachen Ausführungen über die unterschiedlichen Funktionen der linken und der rechten Hirnhälfte stehen noch zwei Übungen für die optische Merkfähigkeit, eine Art Memoryspiele, auf dem Programm.

Die Stunde geht im Flug vorbei, und den Teilnehmerinnen und Teilnehmern bereitet es sichtlich grosses Vergnügen, geistig gefordert zu werden und ihr Wissen unter Beweis zu stellen.

«Das Gedächtnistraining ist interessant und kurbelt das Hirn an wie verrückt», bestätigt eine betagte Pensionärin. Ausserdem sei es das einzige Angebot im Heim, bei dem man gefordert werde.

Was die Heimbewohnerinnen und -bewohner durch das Gedächtnistraining für die Bewältigung ihres Alltags gewinnen, lässt sich allerdings nur schwer abschätzen, da sie das Trainierte im durchstrukturierten Heimleben kaum bewusst umsetzen können. Dazu bedürfte es des gezielten Weiterübens und Anwendens des Gelernten unter Mithilfe des Betreuungspersonals. Die Erfolgserlebnisse in der Gruppe und die Hausaufgaben, welche die Teilnehmenden von Woche zu Woche zu lösen haben, tragen aber mit Sicherheit zum seelisch-geistigen Wohlbefinden und damit zur Lebensqualität der Einzelnen bei.

Weniger Fehlleistungen

Das Gedächtnistraining bewusst umsetzen wollen und können jene Menschen, die Ruth Neuhaus im Rahmen der Seniorenkurse an der Volkshochschule Zürich oder in privaten Kursen unterrichtet. Oft melden sich die Leute nach einer schockartigen Erfahrung zum Gedächtnistraining an. «Ein Auslöser kann beispielsweise sein, dass jemand ohne Schlüssel aus dem Haus ge-

gangen ist, die Tür ins Schloss fallen liess und sich selber aussperrte. Dieses Erlebnis ist so unangenehm, dass man beschliesst, etwas gegen die Gedächtnislücken zu unternehmen. Oder jemand kommt, weil er immer wieder die Brille verlegt», erklärt Ruth Neuhaus. Dass es nichts Schlimmeres gibt, als ohne Brille die Brille suchen zu müssen, weiss sie aus eigener Erfahrung.

Mit den Gedächtnisübungen werden vor allem die Konzentration, die Merkfähigkeit, die Wortfindung und das Reaktionsvermögen trainiert. Das geschieht über das Sehen und das Hören; aber auch die anderen Sinneskanäle, das Riechen, das Schmecken und der Tastsinn werden spielerisch ins Training mit einbezogen. So wandert etwa eine Anzahl Gegenstände unter dem Tisch von Hand zu Hand und die Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer müssen später aufzählen, was sie alles ertastet haben: Löffel, Würfel, Radiergummi ...

Durch das Gedächtnistraining sollen die Kursbesucher angeregt werden, sich im Alltag bewusster auf das eigene Handeln zu konzentrieren. Wird beispielsweise die Brille ganz bewusst immer dort hingelegt, wo sie am meisten gebraucht wird, erinnert man sich bei Bedarf auch wieder daran. Und wer die Herdplatte bei voller Aufmerksamkeit abstellt und den Vorgang geistig registriert, weiss später beim Verlassen des Hauses, dass er diesen Handgriff wirklich getan hat. Bei regelmässigem und konsequentem Training können alltägliche Fehlhandlungen und Leergänge tatsächlich vermindert werden.

«Wichtig ist», so Ruth Neuhaus, «dass die angebotenen Übungen mit den Interessen der Kursteilnehmenden übereinstimmen.» Sie selber kann dabei nicht nur auf die in ihrer Ausbildung erworbenen Kenntnisse und auf Literatur zurückgreifen, sondern auch auf eine langjährige Erfahrung als Journalistin. Ihre geistige Kreativität ermöglicht es ihr, immer wieder andere Themen aufzugreifen und neue Übungen anzubieten.

Kurse und Kursleitung

Gedächtnistrainingskurse werden in der Schweiz je nach Region von Pro Senectute, Migros-Klubschulen, Senioren- und Begegnungszentren, Volks-

hochschulen oder anderen Erwachsenenbildungseinrichtungen angeboten. Die Leitung dieser Kurse erfordert von den Trainerinnen und Trainern viel Lebenserfahrung, fachliche und methodische Kenntnisse und vor allem viel Einfühlungsvermögen. Bis vor wenigen Jahren führte die Migros-Klubschule in Zürich regelmässig mehrtägige Grundkurse für angehende Gedächtnistrainerinnen und -trainer durch. 1997 haben sich die aktiven Gedächtnistrainerinnen und -trainer zu einem Berufsverband (Schweizerischer Verband der Gedächtnistrainerinnen und -trainer SVGT) zusammengeschlossen. Ihm gehören heute rund 160 Mitglieder an. Ziel des Verbandes ist, das Gedächtnistraining und das Wissen darüber zu fördern und weiterzuentwickeln.

Mit seiner Gründung gingen auch die Ausbildung und die Weiterbildung von Kursleiterinnen und -leitern in die Hände des SVGT über. Erfahrungsgemäss nehmen an den Grundkursen Menschen unterschiedlichen Alters und unterschiedlicher beruflicher Herkunft teil: Menschen aus pädagogischen und anderen Berufen, die das Gedächtnistraining in ihre Arbeit einbauen möchten, häufig aber auch ältere Personen, die sich auf eine sinnvolle Tätigkeit für die Zeit nach der Pensionierung vorbereiten möchten.

■ Weitere Informationen: Schweizerischer Verband der Gedächtnistrainerinnen und -trainer, Geschäftsstelle, Frau Marlis Türler, Kapfsteig 54, 8053 Zürich, Telefon 01 381 15 11

SENIORENZENTRUM AUF WALTHERSBURG

WALTHERSBURGSTR. 3 5000 AARAU

Seniorenzentrum Aarau:

- Mit 29 Wohnungen
- Nähe Stadtzentrum, Bahnhof und Bushaltestelle
- Im ruhigen und verkehrsarmen Zelgli-Quartier
- In grosszügig gestalteter Gartenanlage
- Terrasse mit schöner Aussicht

Gemütlich älter werden

in einer komfortablen, rollstuhlgängigen
2½- oder 3½-Zimmer-Wohnung
mit sonigem Sitzplatz/Balkon
für 1 bis 2 Personen.

Im Pensionspreis sind folgende
Leistungen inbegriffen:

- ☞ Mittagessen in unserer öffentlichen Cafeteria
- ☞ Betreuung durch ausgebildetes Pflegepersonal
- ☞ 24-Stunden-Notruf (Alarm am Arm)
- ☞ Wöchentliche Wohnungsreinigung

Fühlen Sie sich angesprochen?

Unterlagen oder weitere Informationen erhalten
Sie unter der **Telefonnummer 062 824 08 34**.
Herr Felder oder Herr Amsler stehen Ihnen für
weitere Fragen gerne zur Verfügung.

Tel. 041 / 377 55 71

NOVO vital

- ◆ Badelifte
- ◆ Home-Trainer
- ◆ Rollatoren
- ◆ Komfortbetten
- ◆ Massage-/Relaxsessel

*Elektro-
mobile:
Sonder-
angebot*



Bestes Preis-/Leistungsverhältnis!

NOVOital, Hofnattweg 5
6045 Meggen

Name: _____

Adresse: _____

PLZ/Ort: _____