

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 81 (2003)
Heft: 6

Artikel: Fit im Kopf - fit im Alltag
Autor: Kippe, Esther
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-725287>

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: 01.02.2026

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

Fit im Kopf – fit im Alltag

Gegen die alltägliche Vergesslichkeit lässt sich auch im Alter etwas tun. Wie lustvoll und spielerisch das sein kann, zeigt der Blick in eine Gedächtnistrainingslektion von Pro Senectute Kanton Zug.

VON ESTHER KIPPE

Ein übergrosser Spielwürfel aus rotem Schaumstoff purzelt quer über den Tisch. Vor einer Kursteilnehmerin kommt er zum Stillstand, zwei Punkte zeigt er an. «Zwillinge», ruft die Frau aus und wirft den Würfel einer anderen Person zu. «Zweirad», sagt diese nach kurzem Zögern, denn wieder wurde eine Zwei gewürfelt. Und so geht es weiter. Zu jeder gewürfelten Menge soll ein Wort gesucht werden, das die betreffende Zahl enthält: «Fünftageweche», «sechskantig», «einmalig»...

Je länger das unterhaltsame Spiel dauert, desto leichter stellen sich bei den Beteiligten die Wortassoziationen ein. Denn zusätzlich zum Würfel regen die geäusserten Begriffe die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Gedächtnistrainingskurses von Pro Senectute Kanton Zug zu neuen und immer mehr Gedankenverbindungen an. Dass keine Blockaden entstehen, dafür sorgen die heitere Atmosphäre und die ermutigende Haltung der Kursleiterin Heidi Meienberg. Ihr ist es wichtig, dass die elf Männer und Frauen unbeschwert mitmachen und etwas ausprobieren. «Und wenn man etwas nicht kann oder weiss, kann man es sich aneignen», ist sie überzeugt. Man wisse heute, dass es bis ins hohe Alter möglich sei, Neues zu lernen. «Junge Menschen können zwar rascher einen neuen Stoff speichern, aber ältere haben mehr Erfahrungen zur Verfügung, an die sie das Neue anknüpfen können.» Und darauf kommt es beim Gedächtnistraining an.

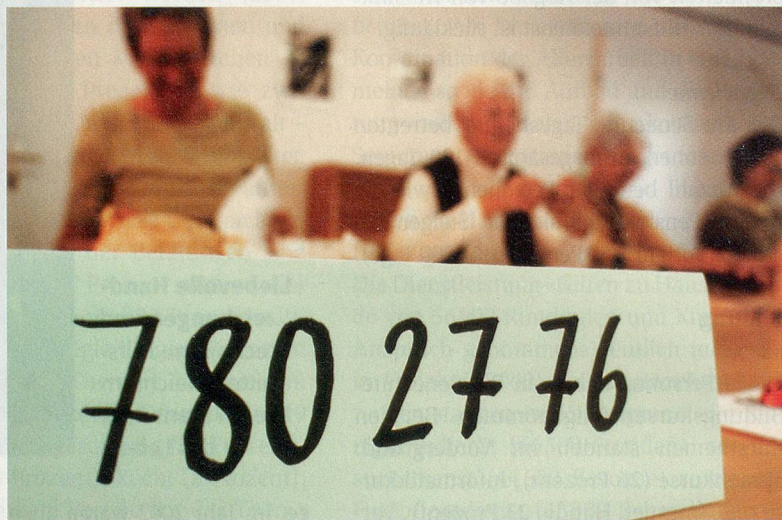
Neues mit Bekanntem verknüpfen

Im Gedächtnistraining bei Pro Senectute Kanton Zug lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer an diesem Nachmittag spielerisch, wie sie sich Telefonnum-

mern, Codes und andere Zahlenreihen besser merken können. Eine Strategie heisst: Zahlen mit Wörtern in Verbindung setzen, die den gleichen Anfangsbuchstaben haben. Je nach Fantasie der Teilnehmenden wird die Null vielleicht zur Nuss, die Zwei zur Zange, die Drei zum Deckel. Und wems hilft, der kann auf diese Weise eine Zahl sogar in einen lustigen Satz verwandeln. Dann lautet die Telefonnummer der Freundin, 411 94 70, auf einmal: «Verena erhielt eine neue, verrückte, sichere Nummer.» Ein anderer Weg ist, den Zahlen Bilder oder Symbole zuzuordnen. Geschichten, Bilder oder Symbole lassen sich später leichter wie-

GEDÄCHTNISTRAININGSKURSE

Gedächtnistrainingskurse finden Sie im Angebot der meisten Kantonalen Pro-Senectute-Organisationen. Wo und wann die Kurse stattfinden, erfahren Sie bei Ihrer regionalen Pro-Senectute-Beratungsstelle. Die Telefonnummern sind vorne in jeder Zeitlupe-Ausgabe aufgeführt.



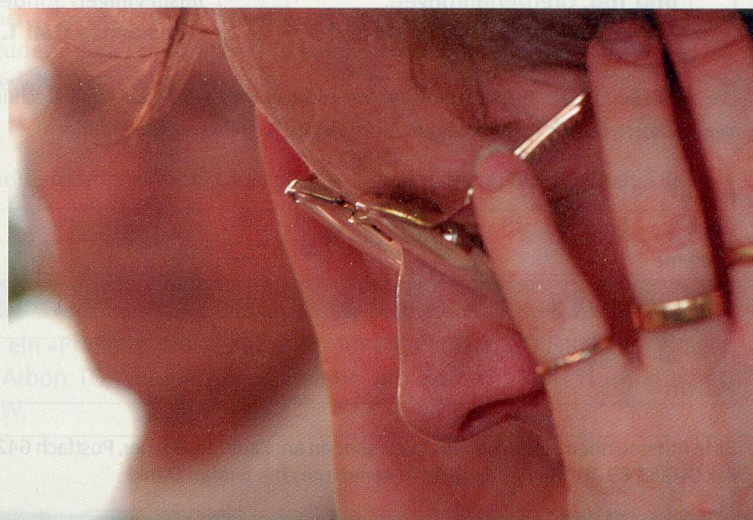
der abrufen als nackte Ziffern. Bildhafte Vorstellungen und das gedankliche Vernetzen nehmen im Gedächtnistraining denn auch eine zentrale Rolle ein.

«Informationen sollten mit vorhandenem Wissen sinnvoll verbunden werden, damit unser Gehirn sie leichter einordnen kann», schreibt der Schweizerische Verband der Gedächtnistrainerinnen und -trainer SVGT. Eine ganz besondere Bedeutung kommt dabei der Sprache zu, denn «sie steht in enger Wechselwirkung mit dem Denken...» Deshalb müsse im Gedächtnistraining die Sprachkompetenz der Teilnehmenden gefestigt und weiterentwickelt werden. Wird nämlich der Wortschatz nicht regelmässig gefordert, droht er mit der Zeit zu verkümmern.

Vor allem bei alleinstehenden älteren Menschen bestehe diese Gefahr, weiss Heidi Meienberg. Diese Art von Vergesslichkeit werde dann häufig dem Alterungsprozess zugeschrieben, was zu Resignation führe. Dagegen will die 58-jährige Gedächtnisspezialistin ankämpfen, die selber vor wenigen Jahren noch einmal eine neue Berufsausbildung ab-



Darauf kommt es beim Gedächtnis-training an: Junge Menschen können zwar einen neuen Stoff rascher speichern, aber ältere haben mehr Erfahrungen, an die sie das Neue anknüpfen können.



BILDER: GEORG ANDERHUB

solviert hat. In jeder Lektion setzt sie vergnügliche Sprachspiele ein, mit denen sich der Wortschatz aktivieren und die Ausdrucksfähigkeit steigern lassen. Wichtig ist Heidi Meienberg auch, Wahrnehmungs- und Bewegungsübungen ins Training einzubauen, denn was über die Sinnesorgane und mit dem Körper erfahren wird, prägt sich noch dauerhafter ein.

Wirksamkeit erwiesen

Sechsmal zwei Stunden dauert ein Gedächtnistrainingskurs bei Pro Senectute Kanton Zug. Das reicht, um den Teilnehmerinnen und Teilnehmern Strategien zu vermitteln, wie sie Merkfähigkeit, Erinnerungsvermögen, Sprachkompetenz und Konzentration verbessern können. Wird das Gelernte im Alltag dann auch angewendet und regelmässig geübt, stellt sich nicht nur eine bessere Gedächtnisleistung ein, sondern auch ein stärkeres Selbstbewusstsein. Beides fördert die Lebensfreude und die Unabhängigkeit im höheren Alter.

Dass das Gedächtnistraining wirksam ist, sei heute dank verschiedener wissen-

schaftlicher Studien erwiesen, betont Ines Moser, Präsidentin des Schweizerischen Verbandes der Gedächtnistrainerinnen und -trainer. Selbst bei Patienten mit einer Demenzerkrankung lasse sich mit gezielten Übungen eine Verbesserung der Gedächtnisleistungen und der Lebensqualität erreichen.

Das Gedächtnistraining, wie es der Verband heute in seinen Ausbildungsseminaren lehrt und wie es Heidi Meienberg weitergibt, geht zurück auf die Erkenntnisse und das in den Siebzigerjahren entwickelte Trainingsmaterial der Wiener Ärztin Franziska Stengel. 1987 schufen Schweizer Fachleute ein modifiziertes «Schweizerisches Modell Gedächtnistraining». Zehn Jahre später gründeten 15 Gedächtnistrainerinnen den Schweizerischen Verband der Gedächtnistrainerinnen und -trainer. Dieser zählt zurzeit dreihundert Mitglieder und bildet jährlich in verschiedenen Grund- und Fortbildungskursen rund sechzig neue Trainerinnen und Trainer aus.

Von einem gezielten Gedächtnistraining profitieren aber nicht nur ältere

Menschen. Gedächtnistrainerinnen und -trainer vermitteln ihr Wissen an ein immer breiter werdendes Publikum: in der Weiterbildung von Berufsleuten, in Schulen und in Behinderteneinrichtungen, in Pflegeheimen. Vorurteile, die noch vor einigen Jahren da und dort bestanden, treffe man heute kaum mehr an, meint Ines Moser vom SVGT. «Ältere Menschen haben zwar manchmal Angst, es werde wie früher in der Schule eine besondere Intelligenzleistung von ihnen verlangt. Aber wenn sie merken, wie lustbetont das Training gestaltet ist, hat sich die Angst verflüchtigt.»

Und nach der sechsten Doppellektion bedauern Heidi Meienbergs Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer, dass das Training schon vorbei ist. Im Herbst, wenn Pro Senectute Kanton Zug einen Fortsetzungskurs anbietet, wollen fast alle wieder mit dabei sein. ■

Siehe auch den Artikel ab Seite 6.

Die Berichterstattung über die Pro-Senectute-Dienstleistungen wird unterstützt durch SH Vital Energie AG, Hörgerätebatterien, Zürich. Besten Dank!