Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: - (2019)

Heft: 1: Partnerschaft im Alter : die einen suchen die "ewige Liebe", andere eine neue Beziehung und wieder andere bleiben lieber allein : auch im Alter gibt es heutzutage ganz unterschiedliche Formen von Partnerschaften

Artikel: Gedächtnistraining soll Spass machen

Autor: Denogent, Ariane / Kaufmann, Iris

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-928393

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: 03.07.2025

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

Gedächtnistraining soll Spass machen

Wer sein Gedächtnis möglichst lange fit halten will sollte täglich trainieren. In den Gedächtnis-Trainingskursen erhalten die Teilnehmenden Werkzeuge und viele nützliche Tipps für die erfolgreiche Umsetzung im Alltag.

Interview: **Ariane Denogent**

Was verstehen wir unter Gedächtnistraining?
Der Schweizerischer Verband für Gedächtnistraining (SVGT) propagiert ein ganzheitliches Gedächtnistraining. Das heisst, dass nicht nur die Merkfähigkeit trainiert wird, wie das die Gedächtnisweltmeister machen, sondern viele andere Funktionen auch. So werden in einer Lektion neben der Merkfähigkeit auch die Konzentration, sprachliche Fähigkeiten, die Sinneswahrnehmung, Logik und räumliches Vorstellungsvermögen sowie das Arbeitsgedächtnis trainiert. Auch Bewegungen werden immer ins Training integriert. Ausserdem vermitteln wir auch Strategien, wie man sich bestimmte Dinge besser merken kann, und Tipps für den Alltag. Beim Dienstleistungscenter Stadt Zürich werden im Grundkurs die einzelnen Trainingsziele vorgestellt und eingeübt. In den monatlichen Treffs werden sie später vertieft.

Gedächtnistraining klingt anstrengend. Ist es das auch?
Wie beim Sport ist auch Gedächtnistraining ein bisschen anstrengend. Es soll aber vor allem Spass machen. Eine Lektion besteht immer aus einem Mix aus ein bisschen anstrengenden Elementen und vielen Übungen, die Freude bereiten.

Wann ist Gedächtnistraining besonders effektiv?
Am meisten Spass macht Gedächtnistraining, wenn es in der Gruppe trainiert wird. Zusammen mit Gleichgesinnten ist es viel freudvoller. Man merkt dann auch, dass andere Personen mit ähnlichen Problemen zu kämpfen haben. Wenn man alleine übt, braucht es viel Selbstdisziplin. Gedächtnistraining ist am effektivsten, wenn man immer am Limit trainiert und nicht Übungen absolviert, die man schon kann. Wenn man sich oft mit Kreuzworträtseln oder Sudoku beschäftigt, wird man immer besser. Das gibt einem zwar ein Erfolgserlebnis, aber das Gedächtnis wird am besten trainiert, wenn man etwas Neues, Herausforderndes in Angriff nimmt. In den Kursen schaue ich, dass wir so trainieren, dass die Herausforderung bestehen bleibt, aber nicht zu einer Überforderung wird.

In welchem Alter sollte mit dem Gedächtnistraining begonnen werden?
Für das Gedächtnistraining ist es nie zu früh, aber auch nie zu spät. Kleine Herausforderungen für unser Gehirn können in jedem Alter in den Alltag eingebaut werden. Die meisten Leute, welche die Kurse besuchen, sind zwischen 60 und 80 Jahre alt. Aber auch Kinder und Jugendliche können von einem Gedächtnistraining profitieren. Für diese Altersgruppe werden die Übungen angepasst und vielleicht eher Lernstrategien vermittelt.

Gibt es ein sinnvolles Mass an täglichem Gedächtnistraining?
Gut ist es, täglich zu trainieren. In den Kursen zeige ich den Teilnehmern auch, wie sie das Gedächtnistraining in den Alltag integrieren können. Zehn Minuten täglich ist sicher gut.

Kann Gedächtnistraining Demenz vorbeugen?
Demenz ist eine Krankheit, die vielen Angst macht. Dass man mit Gedächtnistraining einer Demenz vorbeugen

Iris Kaufmann, Gedächtnistrainerin SVGT, Kursleiterin für Gedächtnis-Trainings und -Träffs bei Pro Senectute Kanton Zürich, Dienstleistungscenter Stadt Zürich

Gedächtnistraining

Leitung	Beginn Monat	Von	Bis	Orte
Gabriela Meier	Februar	20.2.19	24.4.19	DC Zürich
Susanne Fritschi	März	28.3.19	18.4.19	DC Unterland und Furttal
Iris Kaufmann	August	23.8.19	11.10.19	DC Zürich
Theres Gisler	Oktober	Oktober 19	März 20	Ref. Kirchgemeinde Affoltern a.A. (Genaue Daten sind noch nicht bekannt.) Für weitere Infos kontaktieren Sie bitte das DC Schlieren

Gedächtnis-Träff/Club

Leitung	Beginn Monat	Von	Bis	Orte
Susanne Fritschi	Januar (Einstieg jederzeit möglich)	7.1.19	17.6.19	DC Unterland und Furttal
Susanne Fritschi	März	6.3.19	5.6.19	DC Winterthur und Weinland
Danielle Müller	März	6.3.19	5.6.19	DC Winterthur und Weinland
Iris Kaufmann	August	23.8.19	6.12.19	DC Zürich
Susanne Fritschi	September	4.9.19	4.12.19	DC Winterthur und Weinland
Danielle Müller	September	4.9.19	4.12.19	DC Winterthur und Weinland

kann, ist nicht erwiesen. Dazu müssten gross angelegte Studien durchgeführt werden. Wenn man allerdings jeden Tag joggt, verbessert man die Kondition und das Wohlbefinden. Ich denke, mit dem Gedächtnistraining ist es ähnlich: Wenn man seinen Geist fit hält, bleibt man länger aktiv und fühlt sich besser.

Welchen Zusammenhang gibt es zwischen Gedächtnistraining und gutem Älterwerden?
Wie gesagt, wenn man neugierig bleibt und offen ist für Neues, dann steigt die Lebensqualität.

Wer sich im fortgeschrittenen Alter keine Namen mehr merken kann oder wenn das Kopfrechnen plötzlich versagt – was tut man da?
Das mit den Namen ist so eine Sache: Vielen Menschen fällt es schwer, sich Namen zu merken. Nicht nur bei älteren Personen, auch ganz jungen Menschen fällt ein Name plötzlich nicht mehr ein. Allerdings denkt man im Alter eher, dass man ein Gedächtnisproblem hat. Um sich Namen zu merken, gibt es Strategien, die in den Kursen gelernt werden können. Fürs Kopfrechnen braucht man das Arbeitsgedächtnis, und das kann ganz gut trainiert werden. Dort gibt es auch einen Transfer-Effekt. Das heisst, wenn man das Arbeitsgedächtnis mit irgendwelchen Übungen trainiert, wird man auch in anderen Gebieten, die das Arbeitsgedächtnis brauchen, besser.

Wie und mit welchen Hilfsmitteln unterrichten Sie in Ihren Kursen?
Im Gedächtnistraining arbeite ich viel mit Arbeitsblättern, die auf ein Trainingsziel abgestimmt sind. Manchmal gestalte ich die Kurse auch nach spezifischen Themen, je nach Konstellation der Gruppe. Auch Gegenstände, welche die Sinne anregen, werden im Gedächtnistraining benutzt.

Was bereitet Ihnen an Ihrer Aufgabe besondere Freude?
Ich arbeite gerne mit Menschen zusammen. Am besten gefällt mir, wenn ich sehe, dass die Leute gerne in die Kurse kommen und auch Fortschritte machen. Ein Lächeln auf dem Gesicht meiner Teilnehmer ist für mich die grösste Freude.