Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 61 (1983)
Heft: 2

Artikel: Heitere Gedächtnisspiele : Fitnesskurse für das Gedächtnis
Autor: Merkelbach, Susanne / Richter-Häfliger, Olga / Klauser, Margret
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-722907

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

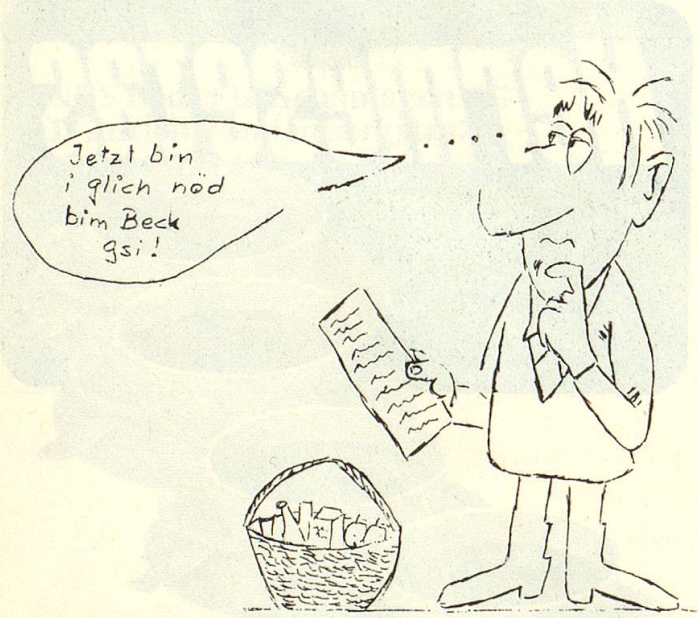
Download PDF: 16.07.2025

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

Heitere Gedächtnisspiele

Fitnesskurse für das Gedächtnis

Die Wiener Ärztin und Gerontologin (und Seniorin!) Dr. Franziska Stengel ist überzeugt, dass jeder bis ins hohe Alter sein Gehirn trainieren kann. Im medizinischen Beitrag in der Oktobernummer der Zeitlupe «Ich bin in letzter Zeit so vergesslich» (S. 13ff.) wird diese Ansicht bestätigt. Ständige Übung und Training können das Gedächtnis länger fit und die Lernfähigkeit erhalten. Wie werden die «Stengel-Kurse» gestaltet, und welches sind die Erfolge?
Spielend soll das Gedächtnis trainiert werden. Das Spiel ist wichtig, fröhliches Beisammensein. Niemand wird nach einem Kurs vollkommen sein, und «nie mehr vergessen» wird eine Illusion bleiben. Aber wenn das unterhaltsame Gedächtnisspiel und der Kontakt mit anderen, ebenso Unvollkommenen Sie gegen Fehlleistungen duldsamer und fröhlicher gemacht hat, dann ist der Zweck erreicht.
1979 wurde in Einsiedeln das Gedächtnisspiel vom Ehepaar Armida und Max Schuler (Migros-Genossenschafts-Bund) vorgestellt. Die Idee wurde aufgegriffen und hat sich seither auch einen festen Platz im Senioren-Kursprogramm der Pro Senectute erobert. Hier Kurzberichte von einigen Leiterinnen und Teilnehmern:



Gedächtnisspiel auf heitere Art

In Obwalden werden offensichtlich die Männer des «Gang-go»-Klubs angesprochen! Vielleicht, dass die «Hausmänner» alle Kommissionen erledigt haben, auch wenn sie den Einkaufszettel daheim vergessen haben!

Sport und Spiel

Eine Altersturnleiterin in Zürich versuchte mit Erfolg, geistiges und körperliches Training zu kombinieren. Wer beim Turnen nicht mehr gar so flott mitmachen konnte, drang dafür bei den «geistigen» Übungen in die ersten Ränge vor. Die Leiterin schreibt:
Am Anfang stand für mich die Frage: Wie kann ich diese Methode in meine Turnstunden einbauen? Von Anfang an hatte ich das Gefühl, dass es den Turnern in irgendeiner Form helfen könnte, daher versuchte ich mit den Teilnehmern jeder Altersturnstunde ca. 15–20 Minuten vor dem Turnen zu arbeiten. Eindeutig waren Männer wie Frauen in der nachfolgenden Turnstunde aufmerksamer, motivierter und konzentrierter. Also auch für mich vorteilhaft, da das Unfallrisiko stark herabgesetzt wird, wenn die Kursteilnehmer aufmerksamer sind.

Susanne Merkelbach, Zürich

Gedächtnistraining belebt den ganzen Menschen

Nach dem Motto «Es ist gut, wenn man in der Übung bleibt» nahm eine Basler Seniorengruppe die ersten Spiele in Angriff. Die Kursteilnehmer beschränkten sich nicht auf das Gedächtnistraining, es wurden gleichzeitig die fünf Sinne – und die Phantasie angesprochen.
Sehr bald erlebten die Teilnehmer, dass es nicht in erster Linie um möglichst fehlerfreie Leistung ging. Spielerisch sollte es in der Runde zugehen, wenn es Tierlaute, Geräusche, Volkslieder ab Tonband zu erkennen galt und sich daran zu erinnern, Rätsel zu lösen, Bilder zu erraten, in einem Stoffsäcklein Gegenstände zu ertasten und zu erfühlen, Sprichwörter zusammenzusetzen und einmal auch verschiedene Flüssigkeiten riechend zu erkennen. Niemand musste sich blamieren, denn was die einen nicht wussten, wussten eben die andern, war es doch so, dass die

Spiele zu zweit oder zu viert, hie und da auch allein gemacht wurden.

Training des Geschmackssinnes.

Die Spiele wurden im Laufe der 12 Wochen etwas anspruchsvoller, die Teilnehmer gewandter und sicherer. Oft geschah es, dass jemand sich nach einem Rätsel oder etwas Wissenswertem umsah und in den Kurs mitbrachte. So wirkt das Gedächtnistraining in seiner spielerischen Form belebend für den ganzen Menschen.

Janine Leutwyler,
Ressort Gruppenarbeit und Kurse, Basel

Mittel gegen die Einsamkeit

Die Teilnehmerinnen waren durchwegs mit sehr viel Freude bei der Sache. Das Durchschnittsalter lag bei 60 Jahren. Wir können nicht messen, ob sich das Gedächtnis der Teilnehmerinnen nun tatsächlich gebessert hat, doch die heiteren Gedächtnisspiele taten Gehirn, Geist und Seele gut. Die verschiedenen Gruppenarbeiten und Spiele fördern die mitmenschlichen Kontakte.

Elke Baliarda, St. Gallen

Eigene Erinnerungen wecken Halbvergessenes bei den andern Kursteilnehmern

Beim Erraten von Liedern sowie Erkennen von Instrumenten über Tonkassetten erinnerten sich verschiedene Teilnehmer an ihre Jugend und äusserten den Wunsch, einige Lieder gemeinsam zu singen. Ähnlich war das Erlebnis, als verschiedene Tierlaute, vor allem von Haustieren, wiedergegeben wurden. Eine Frau erzählte von ihrem Landdienst während des Zweiten Weltkrieges. Daraus ergab sich für alle Teilnehmer eine interessante Diskussion, wie überhaupt viele Anregungen zu allgemeinem Gedankenaustausch führten. Genau das ist das Ziel, dass Stichwörter Erinnerungen wachrufen, die an die Gruppe weitergegeben werden.

Olga Richter-Häfliger, Zürich

Schöne Carreisen für Senioren

Frau Hanni Nöthiger, Reiseleiterin und Seniorenbetreuerin, empfiehlt Ihnen die nachfolgenden Carreisen:

Camargue

6 Tage, alles inbegriffen
1.– 6. Mai **nur Fr. 695.–**
15.–20. Mai

Salzkammergut

6 Tage, alles inbegriffen
26 Juni–1. Juli **nur Fr. 695.–**
4.–9. September

Wien – Neusiedlersee

12 Tage, alles inbegriffen
12.–23. September **nur Fr. 1090.–**

Südtirol

6 Tage, alles inbegriffen
5.–10. Juni **nur Fr. 625.–**
25.–30. September

Verlangen Sie das Detailprogramm bei
KONTIKI-REISEN AG
Carreisen für Senioren
Mattenstrasse 27
5430 Wettingen
Telefon 056 / 26 51 51

hier abtrennen

Senden Sie mir den Prospekt «Carreisen 1983»:

Name:

Adresse:

Es müssen nicht unbedingt Kurse sein, die für Heiterkeit und Abwechslung sorgen. Eine Spielstunde im Heim kann genauso lustig und unterhaltend sein und den Alltag unterbrechen. Was tut's, wenn einmal ein Sprichwort oder eine Melodie falsch geraten wird.

Kein Meister hat Gold im Mund . . .

An einem Dienstag zwischen zehn und elf platze ich im Bürgerasyl Zürich mitten in eine lebhafte Debatte: elf Heimbewohner, darunter zwei Männer, beteiligen sich lautstark am Sprichwörter-Raten. Die Heim- und Spielleiterin, Frau Lehner, hat ihre liebe Not mit den Zwischenrufern: «Aufstrecken, wer's weiss, nicht rufen!» meint sie, erfreut über das rege Interesse am Spiel. Sie liest Anfang oder Ende eines Sprichworts vor, das dann sinngemäss ergänzt werden soll. In der Hitze des Gefechts entstehen dann die lustigsten Kombinationen, wie etwa «Wenn's dem Esel zu wohl ist, bricht er sich ein Bein», «Wer nicht hören will, soll auch nicht essen» oder eben «Kein Meister hat Gold im Mund». Wie angeregt sind jetzt die Gesichter der Spieler, wie leuchten die Augen – ganz jung werden sie wieder.

Nun hat sich Frau Lehner ein ruhigeres Spiel aus dem Stengel-Angebot ausgesucht, sie lässt altbekannte Melodien ertönen, die wiederzuerkennen und deren Anfang zu nennen wären: «Sah ein Knab' ein Röslein steh'n» folgt dem «Lang, lang ist's her» oder es ertönt der Choral «Befiehl du deine Wege». Manche summen wohl mit, doch die verflixten Anfänge finden sie nicht mehr.

Zum Schluss, nach einem angeregten Stündchen, gibt Frau Lehner noch ein Rätsel auf: «Es geht um ein altes Haus – erbaut vom Schüler eines berühmten Mannes – viele finden es schön – die Bewohner gehören alle zu einer Gruppe – nur wenige ziehen selbst wieder aus.» Nach kurzem Überlegen erraten die meisten: das ist das heute 100jährige Bürgerasyl, in dem sie wohnen. Während der ersten Monate hat sich ein Kern von Mitspielern gebildet, der sich auf den Neubeginn der Spielstunden nach der Sommerpause freut. Für die Spielleiterin verlangen diese ein grosses Mass an Vorbereitung und Einfühlung in ihre Pensionäre.

Margret Klauser

Kommentar, Auswahl und Fotos Elisabeth Schütt

Viel Beifall für Franziska Stengel

Zweimal 300 Zuhörer in Zürich, total überfüllte Säle in Winterthur, St. Gallen und Baden erwarteten Frau Dr. Stengel, wenn sie frisch und agil das Podium betrat. Frei, ohne jegliche Notizen sprechend, ihre Ausführungen immer auf das jeweilige Publikum abgestimmt, war die Wiener Ärztin die beste Propaganda für ihr Training. Die 82jährige betonte ausdrücklich, dass mit den «Heiteren Gedächtnisspielen» nur Vergessenes wiedergefunden, Verschüttetes hervorgeholt werden könne. Sie warnte davor, von einem einzigen Kurs Wunder zu erwarten, da nur ständiges Üben die Leistungen der Gehirnzellen verbessert und neue Nervenbahnen erschliesst. Nur ein gut durchblutetes Gehirn kann vollwertige Leistungen erbringen, dazu braucht es unbedingt Sauerstoff. Mehr Sauerstoff, bessere Konzentration gehören daher zu den Grundforderungen für bessere Merkfähigkeit. Es ist nicht der Zweck der «Heiteren Gedächtnisspiele», Wissen zu vermitteln, doch fördern sie zwischenmenschliche Kontakte, wecken Interessen, mildern Einsamkeit und Resignation. Die Wiener Ärztin weiss, wovon sie spricht, denn im grossen Heimkomplex, wo sie lange Jahre tätig war, sind 6000 Menschen untergebracht. Was jetzt fehlt, sind eigentlich nicht Kursteilnehmer in den Städten, es sind Animatoren, die gerne in ländlichen Gegenden oder in Heimen die «Stengel-Methode» bekanntmachen und zu «Heiteren Gedächtnisspielen» anregen möchten.

Wer sich für einen Kurs oder die Animation interessiert, kann sich in Verbindung setzen mit Frau Trzoska, Limmattalstrasse 98, 8049 Zürich, Telefon 01 / 56 22 94 oder mit der «Stelle für Altersfragen» des Migros-Genossenschafts-Bundes, Limmatstrasse 152, 8005 Zürich es