

# Ausreden und knifflige Rätsel



„Das Gehirn ist wie ein Muskel und muss trainiert werden.“ Claudia Arnold zeigt, wie es geht. BILD: FRITZ KOPETZKY

LEUTERSHAUSEN. Stock und –, Brief und –, Hülle und –, ... das Gedächtnistraining beginnt mit der Suche nach den jeweiligen „Partnerwörtern“. Stein, Siegel und Fülle gehören als passende Begriffe dazu – für die Gäste beim AWO-Gesundheitsvortrag ist das die leichteste Übung. Sie lassen sich gerne darauf ein, schon weil ihnen Referentin Claudia Arnold verspricht, dass sie am Ende „Feuer und“ – richtig – Flamme für

den Denksport sein werden. Zwar findet Gastgeberin Ingrid Scholz, dass sich so etwas für alle Altersgruppen eignet, doch sind es vor allem die Älteren, die der Einladung der AWO-Vorsitzenden und der Volkshochschule in die Alte Villa gefolgt sind.

Sie werden vom AWO-Team mit Kaffee und Kuchen verwöhnt, während die Gedächtnistrainerin fortfährt: „Das Gehirn ist wie ein Muskel. Man

muss es fordern und fördern. Wenn wir seine Funktionen nicht nutzen, werden wir sie verlieren.“ Zum ganzheitlichen Gedächtnistraining, das sie einmal wöchentlich im Hilfeleistungszentrum unterrichtet, gehören auch Bewegungen, die linke und rechte Hirn-Hemisphäre verbinden. Während die linke Seite für Bereiche wie Logik, Planung oder Analyse zuständig ist, steuert die andere Hälfte Kreativität, Musik und

das Gedächtnis für Personen, Sachen oder Erlebnisse. So viel zur Theorie, dann geht es los; rechte Hand zum linken Knie und umgekehrt, dann sind die Schultern dran, und damit werden Wortpaare wie Groß-Klein, Oben-Unten verknüpft. Als alle wieder sitzen, stellt Arnold die zwölf Ziele des Gedächtnistrainings vor: Assoziatives Denken ist das erste; neue Informationen sollen mit bereits gespeicherten Inhalten verbunden werden; zu „leichter als leicht“ kommt dann „federleicht“ hinzu. Auch das geht für viele noch per Autopilot. Als nächstes wird die Denkflexibilität geschult, und da kommt der eine oder andere doch ins Schlingern. Das Wort „Gedächtnistraining“ rückwärts zu buchstabieren, wäre an sich kein Problem. Aber jeweils nur einen Buchstaben reihum zu sagen, verwirrt manche nun doch. Dafür legen sich die 16 Senioren beim Thema Fantasie und Kreativität richtig ins Zeug, erfinden witzige Ausreden für falsch geparkte Autos, bilden Sätze mit lauter gleichen Anfangsbuchstaben oder überlegen sich, was man alles aus einem Kreis machen kann.

Formulierungen, Konzentration und logisches Denken sind die nächsten Ziele, die Teilnehmer brüten über Rätseln, knobeln, lachen, dann wird die Merkfähigkeit erprobt, und Arnold macht eindrucksvoll vor, wie sie sich anhand von Körperteilen und Verknüpfungen die Namen aller bisherigen Bundespräsidenten merkt: Angefangen bei Theodor Heuss – für ihn stehen die Füße, weil er sozusagen das „Fundament“ darstellt – bis zu Steinmeier, bei dem die Kursleiterin am Kopf angekommen ist. „Was machen Sie denn mit dem nächsten“, will ein Mann wissen, doch sie ist zuversichtlich, dass ihr auch dann etwas einfallen wird.

## Zusammenhänge erkennen

Strukturieren, Wahrnehmung, Wortfindung und das Erkennen von Zusammenhängen sind weitere Ziele, ebenso wie die Urteilsfähigkeit; hier steigt die Referentin wieder mit einem Spruch ein: „Was Hänschen nicht lernt ...“ – genau, das lernt Hans nimmermehr. Doch das sehen die Besucher am Ende dieses kurzweiligen und lehrreichen Nachmittags völlig anders. **stk**