



Helga Schloffer · Ellen Prang  
Annemarie Frick-Salzmänn

# Arbeitsbuch Gedächtnistraining

100 Übungen für die Einzel- und  
Gruppenaktivierung von älteren Menschen

**EBOOK INSIDE**

 Springer

## Arbeitsbuch Gedächtnistraining

Helga Schloffer  
Ellen Prang  
Annemarie Frick-Salzmann

# Arbeitsbuch Gedächtnistraining

100 Übungen für die Einzel- und Gruppenaktivierung von älteren Menschen

Mit 100 Übungsblättern

**Helga Schloffer**

Klinisch-psychologische Praxis-Demenzservice, Graz, Österreich

**Ellen Prang**

Garbsen, Deutschland

**Annemarie Frick-Salzmänn**

Gümligen, Schweiz

ISBN 978-3-662-56238-3

ISBN 978-3-662-56239-0 (eBook)

<https://doi.org/10.1007/978-3-662-56239-0>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Springer

© Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature 2018

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Umschlaggestaltung: deblik Berlin

Fotonachweis Umschlag: © Claudia Paulusson

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature  
Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

## Vorwort

---

Ganzheitliches Gedächtnistraining bildet in vielen Institutionen der Seniorenbetreuung einen wichtigen Baustein zur Erhaltung und Förderung der geistigen Fähigkeiten. In Altenheimen, Wohngruppen, betreuten Wohneinheiten, in der mobilen Pflege, aber auch in Volkshochschulen, Bildungseinrichtungen und Kirchengemeinden sowie Stadtteilläden und anderen Treffpunkten für Senioren werden die „grauen Zellen“ trainiert, ein oder mehrmals wöchentlich, oft über Jahre. Zu beobachten ist überall, dass sich zunehmend Jüngere zum Denksport gruppieren und unter Anleitung trainieren. Auch moderne Fitnessstudios bieten „Gehirnjogging“ an und erweitern ihr Angebot. Es ist bekannt, dass sich das Gehirn ebenso wie die Muskeln trainieren lässt.

Die Teilnehmenden üben nicht nur gemeinsam, raten, knobeln und bewegen sich, sondern knüpfen auch neue soziale Kontakte. Besonders werden die Anregungen geschätzt, die neues Wissen vermitteln und neue Interessen wecken oder alte aktivieren. Neben Wissensimpulsen für einen gesunden Geist werden auch Tipps zum Merken vermittelt.

Gedächtnistraining kann in die Arbeit von Ergotherapeutinnen und Logopädinnen integriert werden oder auch Teil eines Rehabilitationsprogramms sein. Einzel- oder Gruppentraining, je nach Bedarf – die Übungen sind vielfältig einsetzbar.

Für die Kursleiterin stellt die qualitätsvolle Planung der Einheiten keinen geringen Aufwand dar, sollen doch einerseits die Interessen der Gruppenteilnehmer, andererseits die kognitiven Fähigkeiten berücksichtigt werden. Die Gestaltung von Übungsblättern gehört hier sicher zu den arbeitsintensivsten Tätigkeiten.

Wir Autorinnen, die wir seit über 20 Jahren regelmäßig Gedächtnistraining durchführen, kennen diese Herausforderung aus der Praxis; so entstand die Idee zu dieser Aufgabensammlung: Trainer und Trainerinnen sollen in ihrer praktischen Arbeit unterstützt werden.

Für jede Hirnleistung werden Arbeitsblätter angeboten, der jeweiligen Rückseite können didaktische Hinweise und Variationen der Übung entnommen werden, ebenso die Lösungen und Vorschläge für weiterführende Übungen. Die Themen der Aufgaben sind variantenreich und sollen so möglichst viele Interessen ansprechen, die Inhalte selbst sind alltagsbezogen und sinnhaft.

Die Übungsblätter können kopiert und sofort verwendet werden; bei einigen Übungen werden auch Wortkarten angeboten, die auf dickerem Papier kopiert und ausgeschnitten werden können; die Schriftgröße soll auch visuell beeinträchtigten Menschen die Mitarbeit ermöglichen.

Die Zuordnung der Kopiervorlagen erfolgt anhand des kognitiven Haupttrainingsziels (Wahrnehmung, visuelle räumliche Vorstellung, Konzentration, Merkfähigkeit, Logik, Sprache, Motorik), wobei natürlich immer mehrere Hirnleistungen trainiert werden. Zusätzlich sind die Übungen mit drei verschiedenen Schwierigkeitsgraden versehen, von +++ für fitte, geistig gesunde Teilnehmende, ++ für Menschen, deren Informationsverarbeitung schon verlangsamt ist, bis hin zu + für Menschen mit leichten kognitiven Einschränkungen. Die endgültige Einschätzung, welche Übungen sich eignen, trifft natürlich die Kursleiterin, denn die kognitiven Profile sind sehr individuell ausgeprägt. Für Personen mit schweren kognitiven Beeinträchtigungen sind die Arbeitsblätter sehr begrenzt einsetzbar und müssen modifiziert werden.

Sowohl in der präventiven Arbeit mit mobilen, geistig gesunden Menschen findet das Material Verwendung als auch in der Betreuung von Menschen in Institutionen der stationären oder mobilen Seniorenbetreuung, die eventuell sensorisch, motorisch oder kognitiv verändert sind. Angesprochen sind ebenso Menschen aller Altersklassen, die eigenständig trainieren wollen. Für diese Zielgruppe werden ► Kap. 2 extra Hinweise und Tipps angeboten.

Die theoretische Einführung vermittelt die Grundlagen eines Ganzheitlichen Gedächtnistrainings, wissenschaftliche Studien über

die Wirksamkeit, Hinweise zum didaktisch-methodischen Stundenaufbau von Trainingseinheiten und Wissen über Gehirn und Gedächtnis. Ebenso finden sich Literaturangaben zur Vertiefung des Wissens.

Wir hoffen, unseren Kolleginnen und Kollegen ein praxisbezogenes Werk in die Hand zu geben, das die tägliche Arbeit unterstützt und durch viele neue Impulse zum Weiterdenken inspiriert.

**Helga Schloffer, Ellen Prang und  
Annemarie Frick-Salzmann**  
im Januar 2018

# Inhaltsverzeichnis

---

## I Theorie

|       |                                                                            |    |
|-------|----------------------------------------------------------------------------|----|
| 1     | <b>Ganzheitliches Gedächtnistraining</b> .....                             | 3  |
|       | <i>Helga Schloffer, Ellen Prang, Annemarie Frick-Salzmann</i>              |    |
| 1.1   | <b>Einleitung</b> .....                                                    | 4  |
| 1.2   | <b>Vermittlung des Trainings</b> .....                                     | 4  |
| 1.3   | <b>Wirksamkeit von Gedächtnistraining</b> .....                            | 5  |
| 1.4   | <b>Kognitive Ziele eines Ganzheitlichen Trainings</b> .....                | 6  |
| 1.5   | <b>Fazit</b> .....                                                         | 7  |
| 1.6   | <b>Literatur</b> .....                                                     | 7  |
| 2     | <b>Didaktische Hinweise</b> .....                                          | 9  |
|       | <i>Ellen Prang, Helga Schloffer, Annemarie Frick-Salzmann</i>              |    |
| 2.1   | <b>Organisatorische Vorbereitung</b> .....                                 | 10 |
| 2.2   | <b>Stundenaufbau</b> .....                                                 | 11 |
| 2.3   | <b>Durchführung</b> .....                                                  | 14 |
| 2.4   | <b>Praxisnahe Evaluation nach Kursabschluss (Qualitätssicherung)</b> ..... | 14 |
| 2.5   | <b>Fazit</b> .....                                                         | 14 |
| 2.6   | <b>Informationen und Tipps für Selbstlerner</b> .....                      | 15 |
|       | <b>Literatur</b> .....                                                     | 16 |
| 3     | <b>Gehirn – Gedächtnis – Lernen</b> .....                                  | 19 |
|       | <i>Annemarie Frick-Salzmann, Helga Schloffer, Ellen Prang</i>              |    |
| 3.1   | <b>Gehirn</b> .....                                                        | 20 |
| 3.1.1 | Gehirnstrukturen .....                                                     | 20 |
| 3.1.2 | Plastizität – das Gehirn entwickelt sich ein Leben lang .....              | 21 |
| 3.2   | <b>Das Gedächtnis</b> .....                                                | 21 |
| 3.2.1 | Gedächtnissysteme .....                                                    | 22 |
| 3.2.2 | Zeitliche Unterteilung der Gedächtnissysteme .....                         | 22 |
| 3.2.3 | Inhaltliche Unterteilung des Langzeitgedächtnisses .....                   | 24 |
| 3.2.4 | Prospektives Gedächtnis .....                                              | 24 |
| 3.3   | <b>Lernen</b> .....                                                        | 24 |
| 3.3.1 | Verschiedene Lernformen .....                                              | 24 |
| 3.3.2 | Verschiedene Lerntypen .....                                               | 25 |
| 3.4   | <b>Literatur</b> .....                                                     | 25 |

## II 100 Übungen

|      |                                                                   |    |
|------|-------------------------------------------------------------------|----|
| 4    | <b>Wahrnehmung über die Sinne</b> . . . . .                       | 29 |
|      | <i>Helga Schloffer, Ellen Prang, Annemarie Frick-Salzmann</i>     |    |
| 4.1  | <b>Übung 1 Bildbetrachtung</b> . . . . .                          | 31 |
|      | Hinweise zu Übung 1 Bildbetrachtung . . . . .                     | 32 |
| 4.2  | <b>Übung 2 Geschmackskonzert</b> . . . . .                        | 33 |
|      | Hinweise zu Übung 2 Geschmackskonzert . . . . .                   | 34 |
| 4.3  | <b>Übung 3 Geschenke</b> . . . . .                                | 35 |
|      | Hinweise zu Übung 3 Geschenke . . . . .                           | 36 |
| 4.4  | <b>Übung 4 Gerüche zuordnen</b> . . . . .                         | 37 |
|      | Hinweise zu Übung 4 Gerüche zuordnen . . . . .                    | 38 |
| 4.5  | <b>Übung 5 Tierstimmen raten</b> . . . . .                        | 39 |
|      | Hinweise zu Übung 5 Tierstimmen raten . . . . .                   | 40 |
| 4.6  | <b>Übung 6 Memories zum Tasten, Riechen, Hören</b> . . . . .      | 41 |
|      | Hinweise zu Übung 6 Memories zum Tasten, Riechen, Hören . . . . . | 42 |
| 4.7  | <b>Übung 7 Was höre ich?</b> . . . . .                            | 43 |
|      | Hinweise zu Übung 7 Was höre ich? . . . . .                       | 44 |
| 4.8  | <b>Übung 8 Schau genau</b> . . . . .                              | 45 |
|      | Hinweise zu Übung 8 Schau genau . . . . .                         | 46 |
| 4.9  | <b>Übung 9 Gegenstände ertasten</b> . . . . .                     | 47 |
|      | Hinweise zu Übung 9 Gegenstände ertasten . . . . .                | 48 |
| 4.10 | <b>Übung 10 Geometrische Formen</b> . . . . .                     | 49 |
|      | Hinweise zu Übung 10 Geometrische Formen . . . . .                | 50 |
| 5    | <b>Konzentration ist erhöhte Aufmerksamkeit</b> . . . . .         | 51 |
|      | <i>Helga Schloffer, Ellen Prang, Annemarie Frick-Salzmann</i>     |    |
| 5.1  | <b>Übung 1 Buchstaben verbinden</b> . . . . .                     | 53 |
|      | Hinweise zu Übung 1 Buchstaben verbinden . . . . .                | 54 |
| 5.2  | <b>Übung 2 Das Gehirn</b> . . . . .                               | 55 |
|      | Hinweise zu Übung 2 Das Gehirn . . . . .                          | 56 |
| 5.3  | <b>Übung 3 Bildervergleich</b> . . . . .                          | 57 |
|      | Hinweise zu Übung 3 Bildervergleich . . . . .                     | 58 |
| 5.4  | <b>Übung 4 Trios finden</b> . . . . .                             | 59 |
|      | Hinweise zu Übung 4 Trios finden . . . . .                        | 60 |
| 5.5  | <b>Übung 5 Buchstaben sortieren</b> . . . . .                     | 61 |
|      | Hinweise zu Übung 5 Buchstaben sortieren . . . . .                | 62 |
| 5.6  | <b>Übung 6 Rechnen im Restaurant</b> . . . . .                    | 63 |
|      | Hinweise zu Übung 6 Rechnen im Restaurant . . . . .               | 64 |
| 5.7  | <b>Übung 7 Buchstabenschlange</b> . . . . .                       | 65 |
|      | Hinweise zu Übung 7 Buchstabenschlange . . . . .                  | 66 |
| 5.8  | <b>Übung 8 Fische im Teich</b> . . . . .                          | 67 |
|      | Hinweise zu Übung 8 Fische im Teich . . . . .                     | 68 |
| 5.9  | <b>Übung 9 zwei-back-Übung</b> . . . . .                          | 69 |
|      | Hinweise zu Übung 9 zwei-back-Übung . . . . .                     | 70 |
| 5.10 | <b>Übung 10 Doppelkonsonanten markieren</b> . . . . .             | 71 |
|      | Hinweise zu Übung 10 Doppelkonsonanten markieren finden . . . . . | 72 |
| 5.11 | <b>Übung 11 Buchstabenmosaik</b> . . . . .                        | 73 |
|      | Hinweise zu Übung 11 Buchstabenmosaik . . . . .                   | 74 |



|      |                                                               |     |
|------|---------------------------------------------------------------|-----|
| 5.12 | <b>Übung 12 Bäume im Wald</b> . . . . .                       | 75  |
|      | Hinweise zu Übung 12 Bäume im Wald . . . . .                  | 76  |
| 5.13 | <b>Übung 13 Linien verfolgen</b> . . . . .                    | 77  |
|      | Hinweise zu Übung 13 Linien verfolgen . . . . .               | 78  |
| 5.14 | <b>Übung 14 Von A bis Z</b> . . . . .                         | 79  |
|      | Hinweise zu Übung 14 Von A bis Z . . . . .                    | 80  |
| 5.15 | <b>Übung 15 Zahlen tippen</b> . . . . .                       | 81  |
|      | Hinweise zu Übung 15 Zahlen finden . . . . .                  | 82  |
| 6    | <b>Merkfähigkeit verbessern mit Strategien</b> . . . . .      | 83  |
|      | <i>Helga Schloffer, Ellen Prang, Annemarie Frick-Salzmann</i> |     |
| 6.1  | <b>Innere Strategien</b> . . . . .                            | 84  |
| 6.2  | <b>Ars memoriae</b> . . . . .                                 | 84  |
| 6.3  | <b>Äußere Strategien</b> . . . . .                            | 85  |
| 6.4  | <b>Übung 1 Bäume merken</b> . . . . .                         | 87  |
|      | Hinweise zu Übung 1 Bäume merken . . . . .                    | 90  |
| 6.5  | <b>Übung 2 Paarassoziationen</b> . . . . .                    | 91  |
|      | Hinweise zu Übung 2 Paarassoziationen . . . . .               | 94  |
| 6.6  | <b>Übung 3 Begriffe wiedererkennen</b> . . . . .              | 95  |
|      | Hinweise zu Übung 3 Begriffe wiedererkennen . . . . .         | 98  |
| 6.7  | <b>Übung 4 Bilddetails merken</b> . . . . .                   | 99  |
|      | Hinweise zu Übung 4 Bilddetails merken . . . . .              | 104 |
| 6.8  | <b>Übung 5 Gedicht lernen</b> . . . . .                       | 105 |
|      | Hinweise zu Übung 5 Gedicht lernen . . . . .                  | 106 |
| 6.9  | <b>Übung 6 Merkgeschichte</b> . . . . .                       | 107 |
|      | Hinweise zu Übung 6 Merkgeschichte . . . . .                  | 108 |
| 6.10 | <b>Übung 7 Text merken</b> . . . . .                          | 109 |
|      | Hinweise zu Übung 7 Text merken . . . . .                     | 112 |
| 6.11 | <b>Übung 8 Personen merken</b> . . . . .                      | 113 |
|      | Hinweise zu Übung 8 Personen merken . . . . .                 | 114 |
| 6.12 | <b>Übung 9 Text merken</b> . . . . .                          | 115 |
|      | Hinweise zu Übung 9 Text merken . . . . .                     | 118 |
| 6.13 | <b>Übung 10 Symbole merken</b> . . . . .                      | 119 |
|      | Hinweise zu Übung 10 Symbole merken . . . . .                 | 122 |
| 7    | <b>Sprache</b> . . . . .                                      | 123 |
|      | <i>Helga Schloffer, Ellen Prang, Annemarie Frick-Salzmann</i> |     |
| 7.1  | <b>Übung 1 Wörterpuzzle</b> . . . . .                         | 127 |
|      | Hinweise zu Übung 1 Wörterpuzzle . . . . .                    | 128 |
| 7.2  | <b>Übung 2 Geburtstag</b> . . . . .                           | 131 |
|      | Hinweise zu Übung 2 Geburtstag . . . . .                      | 132 |
| 7.3  | <b>Übung 3 Gegensätze</b> . . . . .                           | 133 |
|      | Hinweise zu Übung 3 Gegensätze . . . . .                      | 134 |
| 7.4  | <b>Übung 4 Berühmte Persönlichkeiten</b> . . . . .            | 135 |
|      | Hinweise zu Übung 4 Berühmte Persönlichkeiten . . . . .       | 136 |
| 7.5  | <b>Übung 5 Buchstabensalat</b> . . . . .                      | 137 |
|      | Hinweise zu Übung 5 Buchstabensalat . . . . .                 | 138 |
| 7.6  | <b>Übung 6 Was passt zum Eigenschaftswort?</b> . . . . .      | 139 |
|      | Hinweise zu Übung 6 Was passt zum Eigenschaftswort? . . . . . | 140 |

|      |                                                              |     |
|------|--------------------------------------------------------------|-----|
| 7.7  | <b>Übung 7 Fehlende Buchstaben einsetzen</b> . . . . .       | 141 |
|      | Hinweise zu Übung 7 Fehlende Buchstaben einsetzen . . . . .  | 142 |
| 7.8  | <b>Übung 8 Lückenzitate</b> . . . . .                        | 143 |
|      | Hinweise zu Übung 8 Lückenzitate . . . . .                   | 144 |
| 7.9  | <b>Übung 9 Um die Ecke gedacht</b> . . . . .                 | 145 |
|      | Hinweise zu Übung 9 Um die Ecke gedacht . . . . .            | 146 |
| 7.10 | <b>Übung 10 Brückenwort gesucht</b> . . . . .                | 147 |
|      | Hinweise zu Übung 10 Brückenwort gesucht . . . . .           | 148 |
| 7.11 | <b>Übung 11 Blumige Umschreibungen</b> . . . . .             | 149 |
|      | Hinweise zu Übung 11 Blumige Umschreibungen . . . . .        | 150 |
| 7.12 | <b>Übung 12 Speiseplan</b> . . . . .                         | 151 |
|      | Hinweise zu Übung 12 Speiseplan . . . . .                    | 152 |
| 7.13 | <b>Übung 13 Vornamen</b> . . . . .                           | 153 |
|      | Hinweise zu Übung 13 Vornamen . . . . .                      | 154 |
| 7.14 | <b>Übung 14 Paare gesucht</b> . . . . .                      | 155 |
|      | Hinweise zu Übung 14 Paare gesucht . . . . .                 | 156 |
| 7.15 | <b>Übung 15 Wörtersammlung</b> . . . . .                     | 157 |
|      | Hinweise zu Übung 15 Wörtersammlung . . . . .                | 160 |
| 7.16 | <b>Übung 16 Akrostichon I</b> . . . . .                      | 161 |
|      | Hinweise zu Übung 16 Akrostichon I . . . . .                 | 162 |
| 7.17 | <b>Übung 17 Akrostichon II</b> . . . . .                     | 163 |
|      | Hinweise zu Übung 17 Akrostichon II . . . . .                | 164 |
| 7.18 | <b>Übung 18 Wortsalat</b> . . . . .                          | 165 |
|      | Hinweise zu Übung 18 Wortsalat . . . . .                     | 166 |
| 7.19 | <b>Übung 19 ABC- Quiz</b> . . . . .                          | 167 |
|      | Hinweise zu Übung 19 ABC-Quiz . . . . .                      | 168 |
| 7.20 | <b>Übung 20 Gefüllte Gans: Wörter erweitern</b> . . . . .    | 169 |
|      | Hinweise zu Übung 20 Wörter erweitern . . . . .              | 170 |
| 7.21 | <b>Übung 21 Sprichwörter raten</b> . . . . .                 | 171 |
|      | Hinweise zu Übung 21 Sprichwörter raten . . . . .            | 172 |
| 7.22 | <b>Übung 22 Sprichwörter verkehrt</b> . . . . .              | 173 |
|      | Hinweise zu Übung 22 Sprichwörter verkehrt . . . . .         | 174 |
| 7.23 | <b>Übung 23 Sprichwörter-Durcheinander</b> . . . . .         | 175 |
|      | Hinweise zu Übung 23 Sprichwörter Durcheinander . . . . .    | 176 |
| 7.24 | <b>Übung 24 Schüttelanagramm</b> . . . . .                   | 177 |
|      | Hinweise zu Übung 24 Schüttelanagramm . . . . .              | 178 |
| 7.25 | <b>Übung 25 Satzsalat</b> . . . . .                          | 179 |
|      | Hinweise zu Übung 25 Satzsalat . . . . .                     | 180 |
| 7.26 | <b>Übung 26 Wortkreationen</b> . . . . .                     | 181 |
|      | Hinweise zu Übung 26 Wortkreationen . . . . .                | 182 |
| 7.27 | <b>Übung 27 Anagramm</b> . . . . .                           | 183 |
|      | Hinweise zu Übung 27 Anagramm . . . . .                      | 184 |
| 7.28 | <b>Übung 28 Länder und Hauptstädte</b> . . . . .             | 185 |
|      | Hinweise zu Übung 28 Länder und Hauptstädte . . . . .        | 186 |
| 7.29 | <b>Übung 29 Wortsuche</b> . . . . .                          | 187 |
|      | Hinweise zu Übung 29 Wortsuche . . . . .                     | 188 |
| 7.30 | <b>Übung 30 Wortschatz</b> . . . . .                         | 189 |
|      | Hinweis zu Übung 30 Wortschatz . . . . .                     | 190 |
| 7.31 | <b>Übung 31 Worterweiterung für Adjektive</b> . . . . .      | 191 |
|      | Hinweise zu Übung 31 Worterweiterung für Adjektive . . . . . | 192 |

|      |                                                               |     |
|------|---------------------------------------------------------------|-----|
| 8    | <b>Logisches Denken</b>                                       | 193 |
|      | <i>Helga Schloffer, Ellen Prang, Annemarie Frick-Salzmann</i> |     |
| 8.1  | <b>Übung 1 Tiere – Lebensraum I</b>                           | 195 |
|      | Hinweise zu Übung 1 Tiere – Lebensraum I                      | 196 |
| 8.2  | <b>Übung 2 Zahlenreihen</b>                                   | 197 |
|      | Hinweise zu Übung 2 Zahlenreihen                              | 198 |
| 8.3  | <b>Übung 3 Kategorisieren</b>                                 | 199 |
|      | Hinweise zu Übung 3 Kategorisieren                            | 200 |
| 8.4  | <b>Übung 4 Oberbegriffe bestimmen</b>                         | 201 |
|      | Hinweise zu Übung 4 Oberbegriffe bestimmen                    | 202 |
| 8.5  | <b>Übung 5 Logical Bücher</b>                                 | 203 |
|      | Hinweise zu Übung 5 Logical Bücher                            | 204 |
| 8.6  | <b>Übung 6 Tiere einordnen</b>                                | 205 |
|      | Hinweise zu Übung 6 Tiere einordnen                           | 206 |
| 8.7  | <b>Übung 7 Ausreißer</b>                                      | 207 |
|      | Hinweise zu Übung 7 Ausreißer                                 | 208 |
| 8.8  | <b>Übung 8 Figuren einmal so, einmal anders</b>               | 209 |
|      | Hinweise zu Übung 8 Figuren einmal so, einmal anders          | 212 |
| 8.9  | <b>Übung 9 Abfolge ordnen</b>                                 | 213 |
|      | Hinweise zu Übung 9 Abfolge ordnen                            | 214 |
| 8.10 | <b>Übung 10 Analogien</b>                                     | 215 |
|      | Hinweise zu Übung 10 Analogien                                | 216 |
| 8.11 | <b>Übung 11 Logical Kuchen</b>                                | 217 |
|      | Hinweise zu Übung 11 Logical Kuchen                           | 218 |
| 8.12 | <b>Übung 12 Logical Berge</b>                                 | 219 |
|      | Hinweise zu Übung 12 Logical Berge                            | 220 |
| 8.13 | <b>Übung 13 Logische Reihe Bäume</b>                          | 221 |
|      | Hinweise zu Übung 13 Logische Reihe Bäume                     | 222 |
| 8.14 | <b>Übung 14 Tiere Lebensraum II</b>                           | 223 |
|      | Hinweise zu Übung 14 Tiere Lebensraum II                      | 224 |
| 8.15 | <b>Übung 15 Logische Reihe Tiere</b>                          | 225 |
|      | Hinweise zu Übung 15 Logische Reihe Tiere                     | 226 |
| 8.16 | <b>Übung 16 Verben – was gehört nicht dazu?</b>               | 227 |
|      | Hinweise zu Übung 16 Verben – was gehört nicht dazu?          | 228 |
| 8.17 | <b>Übung 17 Ausreißer</b>                                     | 229 |
|      | Hinweise zu Übung 17 Ausreißer                                | 230 |
| 9    | <b>Räumlich-visuelle Vorstellung</b>                          | 231 |
|      | <i>Helga Schloffer, Ellen Prang, Annemarie Frick-Salzmann</i> |     |
| 9.1  | <b>Übung 1 Puzzle</b>                                         | 233 |
|      | Hinweise zu Übung 1 Puzzle                                    | 234 |
| 9.2  | <b>Übung 2 Puzzle</b>                                         | 235 |
|      | Hinweise zu Übung 2 Puzzle                                    | 236 |
| 9.3  | <b>Übung 3 Puzzle</b>                                         | 237 |
|      | Hinweise zu Übung 3 Puzzle                                    | 238 |
| 9.4  | <b>Übung 4 Muster spiegelbildlich zeichnen</b>                | 239 |
|      | Hinweise zu Übung 4 Muster spiegelbildlich zeichnen           | 242 |
| 9.5  | <b>Übung 5 Zitat gesucht I</b>                                | 243 |
|      | Hinweise zu Übung 5 Zitat gesucht I                           | 244 |

|      |                                                               |     |
|------|---------------------------------------------------------------|-----|
| 9.6  | <b>Übung 6 Zitat gesucht II</b> . . . . .                     | 245 |
|      | Hinweise zu Übung 6 Zitat gesucht II . . . . .                | 246 |
| 9.7  | <b>Übung 7 Mentale Orientierung</b> . . . . .                 | 247 |
|      | Hinweise zu Übung 7 Mentale Orientierung . . . . .            | 248 |
| 9.8  | <b>Übung 8 Falter spiegelbildlich zeichnen</b> . . . . .      | 249 |
|      | Hinweise zu Übung 8 Falter spiegelbildlich zeichnen . . . . . | 250 |
| 10   | <b>Bewegung</b> . . . . .                                     | 251 |
|      | <i>Helga Schloffer, Ellen Prang, Annemarie Frick-Salzmann</i> |     |
| 10.1 | <b>Übung 1 Rhythmen klatschen</b> . . . . .                   | 253 |
|      | Hinweise zu Übung 1 Rhythmen klatschen . . . . .              | 254 |
| 10.2 | <b>Übung 2 Bewegung zu Versen</b> . . . . .                   | 255 |
|      | Hinweise zu Übung 2 Bewegung zu Versen . . . . .              | 256 |
| 10.3 | <b>Übung 3 Reaktion auf Farben</b> . . . . .                  | 257 |
|      | Hinweise zu Übung 3 Reaktion auf Farben . . . . .             | 260 |
| 10.4 | <b>Übung 4 Reaktion auf Zahlen</b> . . . . .                  | 261 |
|      | Hinweise zu Übung 4 Reaktion auf Zahlen . . . . .             | 262 |
| 10.5 | <b>Übung 5 Reaktion auf Schlüsselwörter</b> . . . . .         | 263 |
|      | Hinweise zu Übung 5 Reaktion auf Schlüsselwörter . . . . .    | 264 |
| 10.6 | <b>Übung 6 Namen bewegen</b> . . . . .                        | 265 |
|      | Hinweise zu Übung 6 Namen bewegen . . . . .                   | 266 |
| 10.7 | <b>Übung 7 Bewegung zu Musik</b> . . . . .                    | 267 |
|      | Hinweise zu Übung 7 Bewegung zu Musik . . . . .               | 268 |
| 10.8 | <b>Übung 8 Bewegung mit Hilfsmitteln</b> . . . . .            | 269 |
|      | Hinweise zu Übung 8 Bewegung mit Hilfsmitteln . . . . .       | 272 |
| 10.9 | <b>Übung 9 Zahlen-Klatsch-Übung</b> . . . . .                 | 273 |
|      | Hinweise zu Übung 9 Zahlen-Klatsch-Übung . . . . .            | 274 |

# Theorie

## Inhaltsverzeichnis

|                  |                                                                                                               |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kapitel 1</b> | <b>Ganzheitliches Gedächtnistraining – 3</b><br><i>Helga Schloffer, Ellen Prang, Annemarie Frick-Salzmann</i> |
| <b>Kapitel 2</b> | <b>Didaktische Hinweise – 9</b><br><i>Ellen Prang, Helga Schloffer, Annemarie Frick-Salzmann</i>              |
| <b>Kapitel 3</b> | <b>Gehirn – Gedächtnis – Lernen – 19</b><br><i>Annemarie Frick-Salzmann, Ellen Prang, Helga Schloffer</i>     |



# Ganzheitliches Gedächtnis-training

*Helga Schloffer, Ellen Prang, Annemarie Frick-Salzmann*

- 1.1 Einleitung – 4
- 1.2 Vermittlung des Trainings – 4
- 1.3 Wirksamkeit von Gedächtnistraining – 5
- 1.4 Kognitive Ziele eines Ganzheitlichen Trainings – 6
- 1.5 Fazit – 7
- Literatur – 7

## 1.1 Einleitung

Das Gedächtnis als individuelle Schatzkammer unserer Erfahrungen und unseres Wissens beschäftigt die Menschheit schon lange, und auch gegenwärtig löst die Möglichkeit Angst aus, z.B. aufgrund einer demenziellen Veränderung, über diese Inhalte nicht mehr problemlos zu verfügen. Die Mnemonik, die Gedächtniskunst, war schon den alten Griechen und Römern bekannt, für Cicero etwa galt sie als eine der fünf Teile der Rhetorik (Yates 2001). Schließlich hatte man nicht so viele Möglichkeiten, Notizen und Aufzeichnungen zu machen wie heute.

Im deutschen Sprachraum erkannte die Ärztin Franziska Stengel schon in den 1970er-Jahren, dass nur ein Gehirn, das mit neuen Anforderungen konfrontiert wird, länger leistungsfähig bleiben kann: Der gefürchtete Altersabbau könne sich vermeiden lassen, wenn man das Gehirn arbeiten lasse und beschäftige (Stengel 1993). Diese Ansicht entspricht den Ergebnissen der modernen Hirnforschung; wer sich ein Leben lang geistig fordert, bildet eine sogenannte Reservekapazität, auf die im Fall einer demenziellen Erkrankung zurückgegriffen werden kann. Die Funktionstüchtigkeit des Gehirns kann länger aufrechterhalten werden, spürbare Leistungsveränderungen treten verzögert bzw. später auf. Stengel plädierte zudem als Erste für eine stressfreie Vermittlung, denn nur dann „könnten die Teilnehmer tatsächlich gefördert werden“ (ebd.).

Diese Grundsätze eines Ganzheitlichen Ansatzes werden noch heute gelebt, der Begriff „Kognitives Training“ greift hier zu kurz.

## 1.2 Vermittlung des Trainings

Das Ziel eines Gedächtnistrainings, die Hirnleistungen zu erhalten oder zu optimieren, ist eingebettet in besondere Bedingungen (► Kap. 3). Die Übungen sollen also so vermittelt werden, dass die Teilnehmenden ihre Kapazitäten optimal ausschöpfen können. Unser Gehirn funktioniert dann besonders gut, wenn wir uns auf einem mittleren Niveau der Aktivierung befinden, wir also aufmerksam sind, aber nicht zu aufgeregt, etwa wenn wir uns unter Leistungsdruck gesetzt fühlen.

Diese Erkenntnis stammt bereits aus dem Jahre 1906 (<http://www.spektrum.de>), als die amerikanischen Psychologen Yerkes und Dodson den umgekehrt u-för-

migen Zusammenhang zwischen geistiger Leistung und Erregung entdeckten.

Erfolgserlebnisse beim Lernen, Begeisterung und Interesse lösen eine Kaskade von Botenstoffen im Gehirn aus, das Belohnungssystem wird aktiviert und das Bilden neuer Kontakte zwischen den Neuronen unterstützt (Hüther 2011). Wichtigste Aufgabe der Kursleiterin ist es daher, auf eine möglichst stressfreie Atmosphäre zu achten, in der jeder Teilnehmer auf seine Art und Weise aktiv sein kann, ohne die Angst, bloßgestellt zu werden. Sie gibt „Denkanstöße“ und regt zum selbstständigen Denken an.

Die Kursleiterin ist also gleichzeitig „Stressmanagerin“ für ihre Gruppe bzw. ihren Klienten; sie sollte die räumlichen Bedingungen, wie Sitzgelegenheit, Beleuchtung etc., im Blickfeld haben und Trainingseinheit bzw. Material gemäß dem kognitiven Leistungsniveau und möglicher sensorischer Veränderungen gestalten.

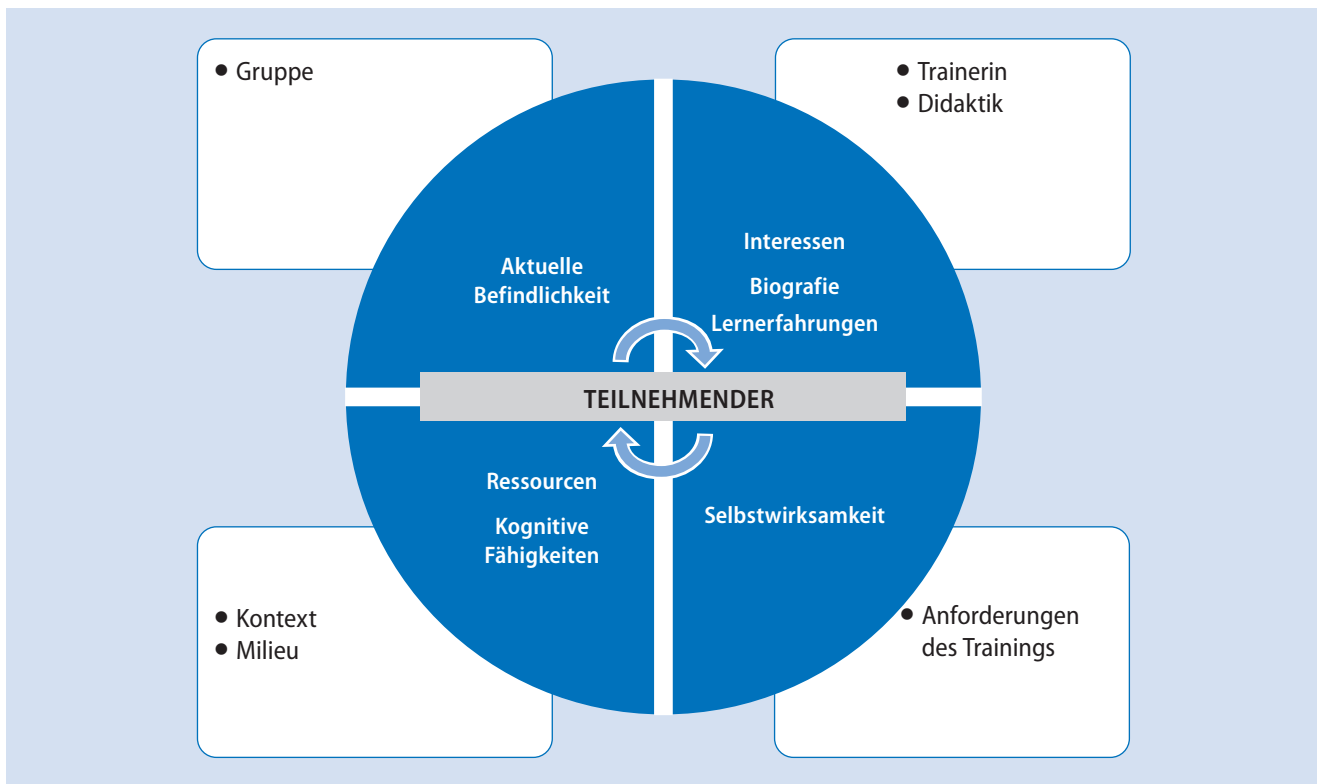
Die Zusammensetzung der Gruppe kann nur teilweise beeinflusst werden – sind aber die Gruppen zu inhomogen (bezüglich der kognitiven Leistung) oder zu groß, stellt sich doch die Frage nach der Effektivität des Trainings.

Die soziale Kompetenz wird durch die Erarbeitung von Lösungen in Kleingruppen gefördert bzw. durch das Zuhören und die Akzeptanz anderer Meinungen. Der Austausch von Erfahrungen und Lebensereignissen erweitert den eigenen Horizont, das gemeinsame Assoziieren und Knobeln bringt mehr und variantenreichere Lösungen (Schloffer et al. 2010).

Soziale Vergleichsprozesse relativieren die eigenen Einbußen („Andere vergessen und verlegen auch“); dem Bedürfnis, die eigenen Fähigkeiten und Meinungen zu evaluieren, kann nachgekommen werden.

Werden Erfolgserlebnisse vermittelt, Ressourcen aktiviert und ein gedeihliches soziales Miteinander gelebt, so können auch Selbstbewusstsein und Identität der Teilnehmer gestärkt werden; gerade ältere Menschen haben oft eine schlechte und undifferenzierte Meinung von ihrem Gedächtnis („Ich vergesse alles“), die sich negativ auf die tatsächlichen Leistungen auswirken kann.

Die **motivationale Komponente** beeinflusst in großem Maße die schon erwähnte Bildung einer kognitiven Reserve, auf die das Gehirn bei krankhaften Veränderungen zurückgreifen kann: Rasch zu Entscheidungen zu kommen, sich selbst zum Handeln zu motivieren und eine begonnene Handlung auch bis zum



■ Abb. 1.1 Ganzheitliches Gedächtnistraining

Ende durchzuhalten, aber auch der Glaube an die eigene Selbstwirksamkeit (Anforderungen mit den eigenen Fähigkeiten zu bewältigen) wirken sich massiv auf die geistige Leistungsfähigkeit aus (Forstmeier u. Maercker 2009). Großen Einfluss haben hier frühere Lernerfahrungen und Misserfolge bzw. Erfolge. Es wird noch diskutiert, ob man diese Fähigkeiten im höheren Lebensalter noch „antrainieren“ kann, doch im Sinne einer Optimierung des Aktivierungsniveaus sollten sie in einem ganzheitlichen Gedächtnistraining unbedingt gefördert werden.

Besonders berücksichtigt werden sollten die Bedürfnisse **hochaltriger Teilnehmer**, deren Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit beeinträchtigt sein kann bzw. die verschiedene sensorische Veränderungen aufweisen; diese müssen in der Gestaltung der Einheit und des Übungsmaterials ausgeglichen werden.

Für Teilnehmende mit **kognitiven Veränderungen** sollte eine Atmosphäre geschaffen werden, in der diese auf ihre eigene Art aktiv sein können, um die vorhandenen Ressourcen optimal auszuschöpfen. Fehlervermeidendes Lernen (Erfolgserlebnisse stehen im Vordergrund), Inhalte, die für den Alltag des Teilnehmenden relevant sind und die individuelle Auswahl von Lernhilfen sorgen dafür, dass Gedächtnistraining gewinn-

bringend eingesetzt werden kann (Werheid u. Thöne-Otto 2006).

Die Aktivitäten sollten alltagsnah und mit Bewegung verbunden sein. Auf diese Weise werden beim spielerischen Lernen mehrere Kanäle angesprochen, und das Training führt eher zum Erfolg (■ Abb. 1.1) ([www.deutsche-alzheimer.de](http://www.deutsche-alzheimer.de)).

➤ **GGT berücksichtigt das Individuum mit seinen Lernerfahrungen, seiner Lebensgeschichte, den kognitiven Fähigkeiten und aktuellen Bedürfnissen und auch seine Beziehung zu den anderen Teilnehmenden und zur Kursleiterin.**

### 1.3 Wirksamkeit von Gedächtnistraining

Wann wirkt Gedächtnistraining? Verbessern sich nur die trainierten Hirnleistungen, oder findet ein Transfer auch auf andere Fähigkeiten statt? Welche Hirnleistungen sollten unbedingt in einem effektiven Training gefordert werden? Kann der Alltag z.B. besser bewältigt werden? Und nicht zuletzt eine der wichtigsten Fragen: Kann Gedächtnistraining dazu beitragen, den Beginn einer demenziellen Erkrankung hinauszuzögern?



➤ **Die wichtigste Voraussetzung für die Wirksamkeit jedweden Trainings liegt in der Plastizität unseres Gehirns, also in der Zunahme von Verbindungen zwischen den Neuronen aufgrund von Aktivität.**

Ein effizienter Gebrauch dieser neuronalen Netzwerke führt zu deren Ausbau, d. h., es werden mehr Verbindungen zwischen den Nervenzellen gebildet; vielfältige Aktivitäten, die das Gehirn ausreichend stimulieren, z. B. eine variantenreiche Freizeitgestaltung, komplexe berufliche Anforderungen fördern diese sogenannte **Reservekapazität**. Diese kann als Fähigkeit des Gehirns bezeichnet werden, krankheitsbedingte Veränderungen im Falle einer Demenz zu tolerieren oder auszugleichen.

Die Schwelle, ab der die Veränderungen sozusagen „sichtbar“ werden, ist von Mensch zu Mensch verschieden (Forstmaier u. Maercker 2009). Die plastischen Veränderungen konnten nach Absolvieren eines Gedächtnistrainings vor allem im vorderen Teil des Balkens festgestellt werden, einer Struktur, über die beide Gehirnhälften, vor allem das Stirnhirn, miteinander kommunizieren. Die COGITO-Studie (Schmiedek et al. 2010) bot 200 jüngeren und älteren Teilnehmenden ein breites Spektrum an Übungen für Arbeitsgedächtnis, Reaktionsgeschwindigkeit und logisches Denken an. Auch hier beschränkten sich die Verbesserungen nicht nur auf die trainierten Leistungen, sondern zeigten auch eine Auswirkung auf die allgemeine Denkfähigkeit.

Einen positiven Effekt auf die trainierten Hirnleistungen konnten auch Ball et al. (2002) in ihrer Untersuchung feststellen: Logisches Denkvermögen, Informationsverarbeitung und Merkfähigkeit verbesserten sich signifikant nach Beendigung der Trainingsphase. 3000 Personen von 64 bis 95 Jahren nahmen teil, die Effekte hielten noch zwei Jahre danach an.

Eine Langzeitstudie AKTIVA aus den USA (Rebok et al. 2014) an knapp 3000 Personen konnte zeigen, dass die trainierten Leistungen einen Effekt über zehn Jahre behielten und sich sogar leicht auf die selbst eingeschätzten Alltagsfähigkeiten auswirkten. Allerdings galten die Effekte nur für die Gruppe, die vorwiegend induktive Denkaufgaben löste, und für jene, die mit visuellen Suchaufgaben die Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit steigerte; das Training des verbalen Gedächtnisses zeigte diese Langzeitwirkung nicht.

Das Training des Arbeitsgedächtnisses, also Informationen für kurze Zeit zur Lösung von Aufgaben zu speichern und neue Informationen auf ihre Relevanz zu prüfen, stellt einen wichtigen Baustein im Gedächtnis-

training dar, da es zu einem Transfer auf andere kognitive Leistungen aus dem Bereich der fluiden Intelligenz kommen kann (Onken 2013). Fluide Fähigkeiten beschreiben abstraktes Denken, sich auf neue Situationen einzustellen und Lösungen für unbekannte Problem zu erarbeiten, sind also für Lernprozesse und die Bewältigung des Alltags von großer Bedeutung.

Gedächtnistraining in Kombination mit psychomotorischem Training zeigte bereits in der SIMA-Studie bei 375 Senioren nicht nur Verbesserungen in den trainierten Bereichen, langfristige Effekte wurden hinsichtlich der kognitiven Leistungsfähigkeit, der Selbstständigkeit und demenziellen Symptomatik festgestellt. Noch nach 15 Jahren wies die Kombinationsgruppe deutlich weniger demenzielle Erkrankungen auf, als man aufgrund des Durchschnittsalters von 85 Jahren erwarten konnte. Ein gesunder Hirnstoffwechsel durch Bewegung, kombiniert mit geistigen Anforderungen, stellt somit eine gute Präventionsmöglichkeit dar (Oswald 2005).

Mehrere groß angelegte Studien erforschten die einzelnen präventiven Faktoren und deren Kombination, als Teil der Interventionen wurde auch kognitives Training angeboten. Mit einem multimodalen Behandlungsprogramm über zwei Jahre, das gesunde Ernährung, Bewegung, geistiges Training und die regelmäßige Überprüfung körperlicher Risikofaktoren beinhaltete, gelang es, die geistige Leistungsfähigkeit von Risiko-Patienten spürbar zu verbessern (FINGER-Studie, Ngandu et al. 2015).

➤ **Gedächtnistraining wirkt auch bei Menschen mit leichter kognitiver Beeinträchtigung.**

Erfolge konnten bei Menschen mit einer leichten kognitiven Beeinträchtigung vor allem durch Interventionen erreicht werden, die auf das Leistungsniveau individuell eingingen. Aufmerksamkeit, Gedächtnis, Stimmung und Lebensqualität verbesserten sich über einen Zeitraum von zwei Jahren (Jolk 2016; Buschert et al. 2012), und die Konversion in eine Alzheimer-Demenz wurde verzögert, sodass nichtmedikamentöse Angebote vor allem im präklinischen Stadium (keine Diagnose, keine Medikamente) wichtig wären.

## 1.4 Kognitive Ziele eines Ganzheitlichen Trainings

Was sind nun „**kognitive Funktionen**“? Das lateinische *cognoscere* hat mehrere Bedeutungen: kennenlernen, erkennen, wahrnehmen, bemerken. Im Alltag setzen

wir uns wiederholt mit neuen Informationen auseinander, oft mit mehreren Eindrücken gleichzeitig. Wir prüfen, unter Zuhilfenahme unserer Gedächtnisinhalte, die Bedeutung der neuen Information, wir ordnen sie ein, erkennen Strukturen und können schließlich adäquat reagieren und neue Erkenntnisse gewinnen; nur so sind wir in der Lage, unser Leben selbstständig zu gestalten.

Ein ganzheitliches Gedächtnistraining versucht daher möglichst viele Hirnleistungen anzusprechen und bietet Übungen für Konzentration und Aufmerksamkeit, Sensibilisierung der Sinne, visuell-räumliches Vorstellungsvermögen, Merken und Einprägen, logisches Denken und nicht zuletzt Wortfindung, Wortschatz und Sprachkompetenz sowie Kreativität und Phantasie.

## 1.5 Fazit

Ein effektives Gedächtnistraining regt ein möglichst breites Spektrum an Hirnleistungen an. Eine große Rolle spielen dabei Übungen zur Informationsverarbeitung (z.B. visuelle Suchaufgaben u.Ä.) und zum induktiven Denken, da diese Fähigkeiten bei der selbstständigen Bewältigung des Alltags von großer Bedeutung sind. Dabei wird das Anforderungsniveau so gewählt, dass sich die Teilnehmenden gefordert, aber durchaus der Aufgabe gewachsen fühlen. Die individuellen Fähigkeiten und Interessen bestimmen weiter die Auswahl der Übungen und die Gestaltung der Einheit.

Sozialer Austausch, das Knüpfen neuer Kontakte und Beziehungen stellen vor allem im Seniorenbereich einen Schwerpunkt dar. In Institutionen der Seniorenbetreuung trägt regelmäßiges Gedächtnistraining zur geistigen Stimulation im Falle körperlicher oder/und geistiger Einschränkungen bei.

Das Gedächtnistraining kann einen Baustein in der Prävention demenzieller Erkrankungen darstellen, indem nicht nur Übungen, sondern auch Anregungen zu geistiger Aktivität vertieft werden, z.B. über eine möglichst variantenreiche Alltagsgestaltung, aber auch die Vermittlung von Wissen über Gehirn und Denken. Prävention ist ein multifaktorielles Geschehen, bei dem ausreichend Bewegung, ausgewogene Ernährung, sozialer Austausch und die Kontrolle/Vermeidung vaskulärer Risikofaktoren (Diabetes, Übergewicht, Rauchen, hoher Blutdruck u.Ä.) nicht fehlen dürfen.

Ein Gedächtnistraining, das den Bedürfnissen der Teilnehmenden entgegenkommt, spielt besonders bei

Therapie der leichten kognitiven Beeinträchtigung eine Rolle; hier bedarf es aber einer positiven Arbeitsatmosphäre ohne Leistungsdruck und Anforderungen, die sich an den vorhandenen Fähigkeiten orientieren.

## Literatur

- Ball K, Berch DB, Helmers KF (2002) Effects of cognitive training interventions with older adults. *JAMA: the journal of the American Medical Association* 288 (18)
- Buschert V et al. (2012) Long-term observation of a multicomponent cognitive intervention in mild cognitive impairment. *J Clin Psychiatry* 73: e1492-8
- Forstmeier S, Maercker A (2009) Die Reservekapazität des Gehirns beeinflusst die kognitive Funktion im Alter: Motivationale, kognitive, körperliche Facetten. *Zeitschrift für Neuropsychologie* 20 (1)
- Hüther G (2011) Was wir sind und was wir sein könnten. Fischer, Frankfurt
- Jolk S (2016) Langzeiteffekte einer stadienspezifischen kognitiven Intervention für Patienten mit leichter kognitiver Störung und leichtgradiger Alzheimer Demenz. Dissertation an der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Ludwig-Maximilians-Universität München
- Onken J (2013) Transfer von Arbeitsgedächtnistraining auf die fluide Intelligenz. Dissertation, Med. Fakultät, Charite, Berlin
- Oswald WD (2005) SimA-basic Gedächtnistraining und Psychomotorik: Geistig und körperlich fit zwischen 50 und 100. Hogrefe, Göttingen
- Rebok G et al. (2014) Ten-Year Effects of the Advanced Cognitive Training for Independent and Vital Elderly Cognitive Training Trial on Cognition and Everyday Functioning in Older Adults. *Journal of the American Geriatrics Society* 62, issue
- Schlosser H, Prang E, Frick-Salzman A (Hrsg) (2010). Gedächtnistraining. Springer, Berlin Heidelberg
- Schmiedek F, Lövdén M, Lindenberger U (2010) Hundred days of cognitive training enhance broad cognitive abilities in adulthood: findings from the COGITO study. *Front Aging Neurosci*. DOI: <https://doi.org/10.3389/fnagi.2010.00027>
- Stengel F (1993) Gedächtnis spielend trainieren. Memo Verlag, Stuttgart
- Werheid K, Thöne-Otto A (2006) Kognitives Training bei Alzheimer Demenz. *Nervenarzt* 5
- Yates FA (2001) Gedächtnis und Erinnern. Akademie-Verlag, Berlin

## Internetadressen

- [https://www.deutsche-alzheimer.de/fileadmin/alz/pdf/factsheets/infoblatt6\\_nichtmedikamentoesse\\_behandlung.pdf](https://www.deutsche-alzheimer.de/fileadmin/alz/pdf/factsheets/infoblatt6_nichtmedikamentoesse_behandlung.pdf)
- Ngandu T et al. (2015) A 2 Year Multidomain Intervention of Diet, Exercise, Cognitive Training, and Vascular Risk Monitoring versus Control to Prevent Cognitive Decline in at Risk Elderly People (FINGER). *www.thelancet.com*. Published online March 15
- <http://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/yerkes-dodson-gesetz/17042> (Zuletzt gesehen: 17.8.2017)



# Didaktische Hinweise

## Planung, Durchführung und Leitertipps für Einzel- und Gruppenaktivitäten

*Ellen Prang, Helga Schloffer, Annemarie Frick-Salzmann*

- 2.1      **Organisatorische Vorbereitung**    – 10
- 2.2      **Stundenaufbau**    – 11
- 2.3      **Durchführung**    – 14
- 2.4      **Praxisnahe Evaluation nach Kursabschluss  
(Qualitätssicherung)**    – 14
- 2.5      **Fazit**    – 14
- 2.6      **Informationen und Tipps für Selbstlerner**    – 15
- Literatur**    – 16

Wie in ► Kap. 1 beschrieben, gibt es viele wissenschaftliche Studien, die die Wirksamkeit des Gedächtnistrainings (GT) nachweisen. Allerdings profitieren die TN (Teilnehmer/innen) unterschiedlich vom GT. Der Erfolg ist abhängig von der Dauer und Regelmäßigkeit der Teilnahme sowie von der Intensität des Übens und der Motivation. Entscheidend sind außerdem Professionalität, Engagement, Begeisterungsfähigkeit und Humor der Leiterin sowie insbesondere die Planung und Durchführung des GT.

Um das Gehirn anzuregen und die Motivation und den Spaß zu erhalten, müssen Einzel- bzw. Gruppenaktivierungen **didaktisch** (gr. *didaskain* = lehren) und **methodisch** professionell geplant sein. Jede Trainingsstunde braucht ein individuelles Konzept, das abhängig von der Zielgruppe ist. Lebenslanges Lernen hält das Gehirn jung. Alterungsprozesse im Gehirn wie z.B. Vergesslichkeit oder fehlende Orientierung können durch Gedächtnistraining reduziert und kompensiert werden. Es bildet sich eine kognitive Reserve, die das Demenzrisiko vermindern kann. Von der Wiege bis zur Bahre ist Lernen für gesunde Menschen möglich. In einem Punkt sind sich die Neurowissenschaftler/innen einig: Das Gehirn ist plastisch und lässt sich erfolgreich trainieren, wie ein Muskel. GT hat das Ziel, geistig fit zu bleiben, um auch im Alter unabhängig und selbstbestimmt leben zu können.

Hauptsächlich sind es Senioren, die sich zum GT anmelden. Es bringt in der Regel Spaß, mit Älteren zu arbeiten, sie sind hochmotiviert und lernbegierig wie andere Zielgruppen auch. Es wäre zu wenig, nur die erprobten Arbeitsblätter des vorliegenden Fachbuchs zu verteilen und Tipps zur Lösung zu geben. Eine Gedächtnistrainingsstunde bedarf einer sorgfältigen Planung. Sie ist überaus anspruchsvoll, denn die Gruppen sind heterogen, lebensweltlich vorgeprägt, dadurch sind die Bedürfnisse und Interessen sehr unterschiedlich. Um diese Aspekte zu berücksichtigen, gilt das didaktische **Postulat der Zielgruppenorientierung**.

In den ersten Gruppenstunden empfiehlt es sich, viel Zeit zum Kennenlernen einzuplanen, um das Teilnahmemotiv, die Wünsche und Interessen sowie biografische Informationen zu erhalten. Das Wissen erleichtert die Auswahl der Themen und Arbeitsblätter. Viele TN wollen ihre kognitiven Fähigkeiten anregen, erhalten und verbessern, doch Spaß, Geselligkeit und Kommunikation sind ebenso wichtige Motive. Die KL sollte dies bei der Stundenplanung berücksichtigen und daher Pausen sowie Partner- und Gruppenarbeit anbieten.

Ein weiteres didaktisches Prinzip ist die **Teilnehmerpartizipation**, d.h. die aktive Mitbestimmung und Mitgestaltung an den Einzel- bzw. Gruppenstunden, denn die TN sind als Erwachsene kompetent, um zu entscheiden und zu diskutieren, welche Ziele und Inhalte sie bearbeiten möchten. Es garantiert auch eher ein „Anschlusslernen“ an die Erfahrungen und das Wissen der TN. Die Umsetzung in der Praxis sieht so aus, dass die KL verschiedene Angebote unterbreitet. Die TN treffen die Auswahl und setzen selbst Akzente. Die Fähigkeiten und Kompetenzen Einzelner sollten genutzt und in die Gruppenstunde integriert werden. Beispielsweise kann die ehemalige Sportlehrerin die vielleicht am Anfang angebotene Gymnastikeinheit leiten, ein anderer TN rechnet zum Auftakt ein paar Kettenaufgaben mit den Grundrechenarten gemeinsam mit der Gruppe, oder jemand stimmt ein Lied an, wenn alle damit einverstanden sind (Prang 2015). Stets sollte die KL ein offenes Ohr für die Belange der TN haben, ihnen zuhören und nach ihrer Meinung fragen. Andererseits ist sie die KL der Gruppe. Sie bietet **klare Orientierungsanker**, hält das Ziel und den „roten Faden“ im Fokus und sorgt für ein konstruktives Arbeitsklima. Empathische, klare Leiterkompetenz ist umso mehr gefragt bei kognitiv beeinträchtigten Menschen, die Sicherheit durch kompetentes Führungsverhalten bekommen.

Diese zwei didaktischen Prinzipien (Zielgruppenorientierung und Teilnehmerpartizipation) gelten sowohl für Gruppen- als auch bei Einzelaktivierungen. Trainiert man mit nur einer Person, kann man sehr gezielt auf die Wünsche und Interessen eingehen und ihre kognitiven Kompetenzen und Ressourcen fördern und trainieren.

## 2.1 Organisatorische Vorbereitung

Bevor es an die konkrete Planung der Inhalte geht, müssen **organisatorische Vorbereitungen** getroffen werden:

Mit den Verantwortlichen müssen Absprachen bezüglich der Termine, Teilnehmer/innen, Räume, Sitzordnung sowie Werbung und Anmeldeverfahren getroffen werden.

Der **Termin** sollte regelmäßig am Morgen oder Nachmittag unter Berücksichtigung der vermeintlichen Biorhythmen der TN ausgewählt werden und nicht mit anderen Veranstaltungen kollidieren. Die **Dauer** der Gruppenstunde und der Einzelaktivierung ist abhängig

von der Fitness der Zielgruppe bzw. der Person. Bei Gruppenveranstaltungen bilden 8–12 Teilnehmer/innen eine optimale Gruppengröße. Bei kognitiv veränderten Menschen sind kleinere Gruppen vorteilhaft. Die Hilfestellung durch eine zweite KL erleichtert das GT. Sie hilft den TN, die besondere Unterstützung benötigen.

Ein gepflegtes Ambiente begünstigt die **Atmosphäre** der Veranstaltung. Vorheriges Durchlüften der Räume sorgt für genügend Sauerstoff im Raum. Auch über die **Sitzordnung** sollte nachgedacht werden. Stellt man die Tische und Stühle in **U-Form** auf oder sitzen alle an einem ovalen oder runden Tisch, dann sind die KL, Flipchart u.a. optimal von allen einsehbar. Kommunikation entwickelt sich dann schnell, da jeder jeden sehen kann. Unbedingt ist ein Flipchart notwendig zur Demonstration von Lösungsschritten und Festhalten der Ergebnisse. Gerade TN, die nicht so gut sehen oder hören können, profitieren besonders von der Mehrkanalaufnahme. **Multisensorische Inhalte** können viel besser aufgenommen und verarbeitet werden.

Ein wichtiger Punkt ist die **Bekanntmachung** der GT-Veranstaltung. Ohne gezielte Hinweise kommen keine TN. In Senioreneinrichtungen sind Aushänge z.B. im Fahrstuhl und im Speiseraum an gut sichtbarer Stelle und in seniorengerechter Schrift, persönliche Einladungen und Erinnerungen durch das gesamte Personal geeignete Maßnahmen.

Angebote in öffentlichen Institutionen sollten in den regionalen Zeitungen veröffentlicht werden. Ein Artikel in den Medien über die GT-Veranstaltung hat eine besonders hohe Werbewirkung. Aushänge und die Auslage von Flyern und Handzetteln an geeigneten Orten, die oft von Senioren besucht werden, sorgen für eine weite Verbreitung der Information. Auch die Telefonnummer oder E-Mail-Adresse darf nicht zu klein angegeben sein, damit Interessierte sich gleich anmelden und genauer informieren können.

## 2.2 Stundenaufbau

Die KL bereitet sich für die Gedächtnistrainingsstunde vor, indem sie passend für die Zielgruppe Ziele, Inhalte, Material bereithält und sich über geeignete Vermittlungsmethoden Gedanken macht. Alternativen und Varianten werden abgewogen, verworfen und vielleicht wieder aufgegriffen. Immer hat sie ihre TN vor Augen, ihre Interessen, Neigungen, Bedürfnisse,

Vorkenntnisse sowie das Bildungsniveau. Zudem prüft sie kontinuierlich, ob die Lerninhalte für die TN im Alltag Verwendung finden können. Die in der Praxis erprobten Arbeitsblätter geben ihr Anregungen und Hilfen, da auch weiterführende Übungen vorgeschlagen werden. Mit den Arbeitsblättern trainiert man vielfältige kognitive Fähigkeiten. Übungen, die nur ganz bestimmte Areale im Gehirn beanspruchen, verbessern nur diese Spezialfähigkeit, wie z. B. beim Kreuzworträtsel. Man wird zwar immer besser in dieser Disziplin, aber es hat kaum Auswirkungen auf den Alltag (Korte 2014). Nachdenken und Problemlösen stehen bei den angebotenen Übungen im Vordergrund, weniger das Wissen.

Damit die Gruppentreffen oder die kognitive Einzelaktivierung gelingen, ist eine schriftliche Planung mit einem Planungsraster hilfreich. **Didaktisches Handeln ist größtenteils systematische Planung, Vorbereitung, Antizipation und Probehandeln.** Die Kursleiterin notiert, wie die Stunde durchgeführt werden könnte. Es ist vorweggenommene Praxis. Zwar verläuft die Stunde oft anders, denn sie ist situationsabhängig, aber die planmäßige Vorbereitung gibt der KL Sicherheit. Sie kann sich ganz auf ihre Zielgruppe konzentrieren und die Gruppendynamik beobachten. So kann sie schnell reagieren, flexibel und spontan sein. Ohne zielgerichtete Planung handelt es sich allenfalls um eine improvisierte Beschäftigungsstunde zur Unterhaltung.

Folgendes **Planungsmuster** zeigt beispielhaft, wie eine Stunde schriftlich vorbereitet wird (■ Tab. 2.1). Die einzelnen Rubriken werden anschließend erläutert.

Die schriftlichen Planungen werden im Ordner gesammelt und dienen der Dokumentation.

### ■ Zeit

Zum Erstellen der schriftlichen Planung geht die KL folgendermaßen vor:

Die KL schätzt ein, wie viel Zeit die TN wohl für jede einzelne Übung benötigen. Sie trägt diese in die Spalte ein. Es ist keine feste Vorgabe. Letztlich bestimmen die TN, wie schnell sie arbeiten. Die KL muss stets flexibel und empathisch sein. Gibt es Zeitprobleme, dann wird einfach eine Übung weggelassen. Das Planungsraster ist ein hilfreicher Leitfaden, der Orientierung und Sicherheit geben soll. Sollten TN schneller sein als andere, können die Reserveinhalte bearbeitet werden oder die schnellen helfen anderen in der Gruppe, wenn diese es wünschen.



**Tab. 2.1** Planungsmuster  
(E = Einstiegsphase, H = Hauptphase, S = Schlussphase)

| Nr.: <i>Motto/Thema: Blühendes im Garten</i><br>Ort :                      Datum:                      Sitzordnung:                      Leiter/in: TN: |      |                                                                 |                                                                                           |                                 |                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| P<br>h<br>a<br>s<br>e                                                                                                                                   | Zeit | Teilziele                                                       | Inhalt                                                                                    | Methoden                        | Material/<br>Medien                                           |
| E                                                                                                                                                       | 5'   | Angenehme Atmosphäre schaffen                                   | - Begrüßung<br>- Aktuelles<br>- Einleitung in das Thema<br>- Vorstellung der Inhalte      | - Gespräch<br>- Vortrag         | - Deko-Material<br>- Tafelanschrieb mit den Inhalten          |
| E                                                                                                                                                       | 10'  | - Erinnerungen wecken<br>- Wortfindung                          | Welche Namen haben die Blumen des Blumenstraußes?                                         | Gespräch                        | - Blumenstrauß<br>- Notizen zu den Namen der einzelnen Blumen |
| H                                                                                                                                                       | 10'  | - Wortfindung<br>- Merkfähigkeit<br>- Kombination<br>- Ausdauer | Virtueller Blumenstrauß (siehe Variante +++)                                              | Mündlich der Reihe nach         | Vase<br>Arbeitsblatt: Blühendes im Garten                     |
| H                                                                                                                                                       | 20'  | - Wortfindung<br>- Ausdauer<br>- Kombination                    | Arbeitsblatt: Blühendes im Garten                                                         | Einzelarbeit                    | Arbeitsblatt: Blühendes im Garten                             |
| S                                                                                                                                                       | 10'  | - Wortfindung<br>- Kombination                                  | Zusammengesetzte Hauptwörter, die mit dem Wort <i>Blumen</i> beginnen (siehe Variante ++) | Mündlich der Reihe nach         | Arbeitsblatt: „Blumige Umschreibungen“ (Variante ++)          |
| S                                                                                                                                                       | 5'   | - Reflexion<br>- Feedback<br>- Wünsche                          | - Evaluation<br>- Auswertung                                                              | - Brainstorming<br>- Blitzlicht | Papier und Stift                                              |
|                                                                                                                                                         |      | Reserve                                                         | Arbeitsblatt<br>Gartenpflanzen<br>Arbeitsblatt Buchstabensalat                            |                                 |                                                               |

## ■ ■ Ziele

Ganzheitliches Gedächtnistraining regt möglichst viele Hirnleistungen an. Die Treffen erhalten und steigern u.a. die Merkfähigkeit, Wahrnehmung, Aufmerksamkeit/Konzentration, Sprache/Wortfindung, Ausdauer, logisches Denken, Kombination, Koordination, Phantasie, Kreativität und Erinnerungsvermögen. Die Auswahl der Ziele richtet sich nach der Zielgruppe. Sie werden den TN vor jeder Übung erläutert, denn die TN wollen wissen, welche kognitiven Bereiche angeregt werden.

Das Training sollte nicht nur defizitorientiert sein, sondern es geht um die Förderung der Ressourcen, damit die TN immer wieder **Erfolgserlebnisse** haben. Das

Selbstbewusstsein wird gesteigert, sie entwickeln mehr Mut in ihre Fähigkeiten. Das Selbstbild, das sie von ihrer geistigen Fitness haben, ist ein entscheidender Faktor für ihre kognitive Kompetenz.

**Kommunikation** in der Gruppe ist auch Gedächtnistraining. Diese sollte immer wieder durch Fragen angeregt werden. Dadurch können neue Beziehungen entstehen, die auch außerhalb der Gruppe oft bestehen bleiben. Insbesondere neue TN sind leichter zu integrieren. Es kommt nicht in erster Linie darauf an, schnell die richtige Lösung zu finden, sondern durch Assoziationen ergeben sich Gespräche, und der Inhalt wird besser im Gedächtnis gespeichert. Wenn z. B. bekannte Persönlichkeiten nach dem ABC gesucht werden sollen, dann

bietet es sich an, Informationen zu den Personen auszutauschen. Erst die intensive Beschäftigung mit Inhalten hinterlässt Spuren im Gedächtnis und stimuliert Emotionen. Kommunikation ist GT. Viele der 52 Areale im Gehirn werden angeregt: Es muss zugehört, verstanden, gedacht und zu guter Letzt müssen noch Zunge und Gaumen bewegt werden, damit die Gedanken richtig und für alle TN verständlich verbalisiert werden können.

Gedächtnistraining ist sehr effizient, wenn kognitives Training mit **Bewegungsübungen** kombiniert wird. Es empfiehlt sich, eine kurze psychomotorische Einheit zu Beginn oder auch als „Pause“ in der Stunde auszuführen. Diese können im Stehen mit genügend Bewegungsfreiheit oder auch im Sitzen erfolgen. Mit Musik nach den Präferenzen der TN bringt es mehr Freude. Rhythmik, Koordination werden gefördert. Außerdem wird die Durchblutung gesteigert, und es gelangt mehr Sauerstoff ins Gehirn. Endorphine (körpereigene Opioid-Peptide) werden ausgeschüttet. Sie können die Stimmung positiv beeinflussen. Es bietet sich an, dass die TN die einfachen Übungen der KL oder einer TN einfach nachmachen. Eine anschließende positive Verstärkung erhöht die Motivation. Physische Aktivität trainiert nicht nur den Körper, sondern auch das Gehirn. Die Merkfähigkeit, Konzentration und Denkflexibilität werden merklich besser.

In wissenschaftlichen Studien konnte der Hirnforscher Kempermann nachweisen, dass Mäuse, die sich in abwechslungsreicher Umgebung mit Tunneln, Laufrädern und anderem Spielzeug bewegten und ihr Futter suchen mussten, neue Neuronen im Hippocampus des Gehirns bildeten und gleichzeitig besser lernten als Mäuse, die kaum aktiv waren und wenig Reize erhielten. Durch die Vermehrung der Synapsen zwischen den Neuronen bildete sich ein enges neuronales Netzwerk. Das Gehirn kann schneller und effektiver arbeiten und Neues optimal abspeichern und gezielt abrufen (Kempermann 2007).

## ■ ■ Inhalte

Erfahrungsgemäß werden Übungen, die eine spielerische Komponente enthalten und nicht zu lange dauern, bevorzugt. Die körperliche und geistige Verfassung, Erwartungen, Wünsche und Bedürfnisse der Gruppe sind wesentliche Entscheidungsfaktoren für die Auswahl der Inhalte. Außerdem müssen die Inhalte zum Erreichen der Ziele beitragen, möglichst alltagsrelevant sein und zum Thema der Aktivierungsstunde passen. Die große

Auswahl der Arbeitsblätter bietet für jede Gruppenstunde und für individuelle Einzeltrainings geeignete Übungen und zusätzlich weiterführende Vorschläge an, die ohne zeitraubende Vorbereitungen in die Praxis transferiert werden können. Der Anforderungsgrad, der zu jeder Übung angegeben ist, erleichtert die gezielte, schnelle Auswahl.

Jede Trainingseinheit erhält ein **Motto, ein Thema**, das **biografisch orientiert und/oder zur Jahreszeit oder zu den Feiertagen passend** sein sollte. Eine wahllose Aneinanderreihung unterschiedlicher Inhalte wäre unprofessionell. Wenn beispielsweise das Thema „Wasser“ angesagt ist, dann sollten sich möglichst viele Übungen auf Wasser beziehen.

Es gibt Teilnehmer, die emsig arbeiten, und andere, die eher langsam, aber gründlich arbeiten oder auch hauptsächlich der Geselligkeit wegen kommen. Dies erfordert die Flexibilität und Empathie der Gedächtnistrainerin. Ratsam ist es deshalb, **Reserveübungen** zur Hand zu haben. Es empfehlen sich neben den Arbeitsblättern die „Aktivierungskarten für die Kitteltasche I+II“ (Friese u. Prang 2008). Die Karten bieten kurze, lustige Spiele, die schnell einzusetzen sind. Buchstaben und Zahlen ergänzen das Angebot. Die Übungen sind entsprechend den Zielgruppen leicht anzupassen und fördern alle kognitiven Leistungen.

Um einzelne Trainingsinhalte zu begründen, sind als weitere Inhalte auch Kenntnisse des Gehirns und der Funktionen zu vermitteln (s. Kap. 3). Ebenso bedeutsam ist es, **Lernstrategien** wie z.B. die Locitechnik oder Geschichtentechnik zu üben. Die TN wollen Merkhilfen lernen, damit sie Zahlen, Namen und andere Inhalte besser behalten und reproduzieren können. Für alltägliche Prozesse wünschen sie Strategien, die ihnen die Bewältigung erleichtern. Können die TN beim Üben an schon gespeichertes Wissen anknüpfen und halten sie die Inhalte für bedeutsam, dann ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass eine Speicherung im Arbeitsgedächtnis erfolgt. Verstärkt wird dieser Prozess, wenn **Emotionen** geweckt werden können, denn das Gedächtnis ist stark gefühlsabhängig. Durch Wiederholungen und andere Lernstrategien (z. B. Visualisieren, Rhythmisieren, Kategorisieren) gelangt der Inhalt ins Langzeitgedächtnis. Merkt die KL, dass die TN sich nicht mehr konzentrieren können, dann bietet sie eine **Pause** an. Sie ermöglicht Regenerierung, gemeinsame Kommunikation und beugt **Interferenzen** vor, die durch zeitlich zu dicht aneinander liegende ähnliche Aufgaben ausgelöst werden (Schloffer et al. 2010).

## ■ Methoden

Während sich die Didaktik mit dem „Was“ befasst, beschäftigt sich die Methodik mit dem „Wie“ des Unterrichtens und ist eine Teildisziplin der Didaktik.

Die Pädagogik unterscheidet **darbietende Methoden** wie Vortrag, Vorlesung oder die Demonstration von Übungen und **erarbeitende Methoden** wie Schreiben, Kommunizieren und Lösungen finden. Letztere sind wegen ihrer Nachhaltigkeit vorzuziehen. Nur wenn das Gehirn selbst angestrengt arbeitet und sich mit dem Stoff auseinandersetzt, kann gelernt werden.

Der Wechsel der Methoden spricht alle Lerntypen an und belebt die Stunde. Diskutieren, schreiben, lesen, Gruppen-, Partner- und Einzelarbeit lösen sich ab. Die KL schreibt in der Spalte des Planungsrasters genau auf, wie die Übungen durchgeführt werden sollen.

Rituale in der Gedächtnistrainingsstunde schaffen Sicherheit. Die nächste Übungsstunde sollte mit den Teilnehmern abgestimmt werden. Nach und nach sollten die TN selbst aktiv werden und freiwillig Teile übernehmen, die ihren Neigungen entsprechen. Dies gelingt natürlich nur bei kognitiv eher fitten Gruppenmitgliedern.

## ■ Material

Passend zum Thema der Stunde sollte der Tisch mit Dekorationsmaterial wie Gegenständen und Bildern etc. geschmückt werden. Die TN erfreuen sich daran, werden auf das Motto eingestimmt, und es bietet einen kommunikativen Einstieg zu Beginn der Stunde.

Arbeitsblatt-Kopien müssen in ausreichender Zahl vorbereitet sein, ebenso Reserveschreibmaterial.

## 2.3 Durchführung

Klassischerweise wird die Trainingsstunde in drei Phasen eingeteilt:

Eingangsphase (20 Minuten) – Hauptteil (30 Minuten) – Schluss (10 Minuten)

Natürlich sind die Zeitvorgaben flexibel und abhängig von den Inhalten und der Zielgruppe bzw. der TN. Es empfiehlt sich, ungefähr mittig eine Pause mit Getränken zur Entspannung und Interaktion anzubieten.

Entsprechend dem o.a. Planungsmuster erfolgt die Durchführung.

## 2.4 Praxisnahe Evaluation nach Kursabschluss (Qualitätssicherung)

**Was hat das Gedächtnistraining gebracht?** Diese Frage ist für alle interessant, sowohl für die TN als auch für die KL. TN bewerten die Einzel- bzw. Gruppenaktivitäten. Die KL erhält ein Feedback, ob alle mit dem gesamten Ablauf, den Zielen und Inhalten, dem Gruppenklima und der Trainer/in zufrieden sind. Gerade Kritik trägt dazu bei, das GT zu verbessern und zu optimieren. Außerdem versuchen die TN eine Selbsteinschätzung ihrer kognitiven Fähigkeiten. Ein **Fragebogen**, der individuell angepasst werden sollte, ist am Ende dieses Kapitels angefügt. Weitere Informationen und Methoden können in dem Fachbuch „Gedächtnistraining 50+ planen, durchführen und evaluieren“ (Prang 2015) nachgelesen werden.

In Zukunft wird es verstärkt darum gehen, präventive Maßnahmen einer systematischen Wirkungs- und Erfolgskontrolle zu unterziehen, um auf diesem Wege die Effektivität und Effizienz der Angebote zu erhöhen, sie zielgruppengerechter und motivationsfördernder zu gestalten.

## 2.5 Fazit

Die folgenden Grundsätze bilden die Quintessenz der vorstehenden Ausführungen. Es sind normative Orientierungen, die sowohl für Ziel- als auch Inhalts- und Methodenentscheidungen relevant sind. Sie sollten bei der Stundenplanung und Durchführung von Einzel- und Gruppenaktivierungen individuell und mit Fantasie umgesetzt werden.

Von der Didaktik und Methodik hängt der Erfolg des Gedächtnistrainings ganz wesentlich ab.

Die Kursleiterin sollte folgende **handlungsanleitende Schlüsselcharakteristika** beachten:

Sie sollte

- selbst begeistert und überzeugt sein, dass Gedächtnistraining wirkt und dadurch der Alltag besser zu bewältigen ist,
- ein positives Lernklima entwickeln durch Zuwendung, Empathie, Ermutigung, Respekt, Wertschätzung, Flow-Erlebnisse und Humor sowie Förderung des sozialen Miteinanders,



- sich gut vorbereiten mit einer schriftlichen klar strukturierten Kursplanung der Komponenten Zeit, Ziele, Inhalte, Methoden und Material sowie Reserven,
- über einen kooperativen Stil verfügen und Über- und Unterforderungen vermeiden,
- die TN so oft wie möglich an der Stundengestaltung beteiligen,
- die Methoden und Medien wechseln, um die Motivation der TN zu erhalten,
- Lerntechniken und Informationen zum Gehirn vermitteln,
- die Instruktion zu den Arbeitsblättern kurz und präzise mit deutlicher Rhetorik und Beispielen vermitteln, damit die TN genau informiert sind,
- mit leichten sportlichen Übungen beginnen oder kognitive Übungen mit Bewegungselementen verknüpfen, um die Wirksamkeit des Trainings zu erhöhen,
- Mehrkanalaufnahme anwenden und die Tafel etc. zur Visualisierung nutzen, denn Informationen können besser gespeichert werden, wenn gleichzeitig mehrere Sinnesorgane angeregt werden (mit allen Sinnen lernen),
- kein Zeitdruck ausüben und die Kommunikation untereinander fördern,
- Erfolgserlebnisse ermöglichen zur Stärkung des Selbstbewusstseins, damit die TN eine positive Einstellung zu den eigenen Lernfähigkeiten entwickeln,
- Spaß und Humor fördern, denn Lernen ist eng mit Emotionen verbunden.

## 2.6 Informationen und Tipps für Selbstlerner

Wie kann selbstständig zu Hause mit den Arbeitsblättern geübt werden?

Es ist viel **Selbstdisziplin und Kontinuität** erforderlich, um alle Arbeitsblätter allein durchzuarbeiten. Doch es lohnt sich. Bald merkt man erste Erfolge. Die Konzentration, das logische Denken, die Merkfähigkeit und andere kognitive Kompetenzen verbessern sich. Bleiben Sie dran, auch wenn die Motivation weniger stark ist, denn die Tagesform ist unterschiedlich. Nur Dinge, die man wirklich will, geben langfristig Kraft und Energie. Jedes Individuum wünscht ein intaktes Gehirn und einen klaren Verstand, es ist der größte Wunsch im Alter.

Die hier vorgestellten alltagsrelevanten Aufgaben sind alle in der Praxis erprobt und größtenteils für jedes Lebensalter ab 10–12 Jahren geeignet. Empfehlenswert ist auch das generationsübergreifende Üben. Beispielsweise können die Großeltern gemeinsam mit den Enkeln auf spielerische Weise die Aufgaben lösen.

### ➤ Lebenslanges Lernen ist die Devise.

Die kognitiven Fähigkeiten werden ganzheitlich auf unterhaltsame Weise trainiert. Sie müssen nicht jedes Arbeitsblatt mit Bestnoten lösen, in erster Linie soll es Spaß und Freude bringen. Wiederholen Sie zu einem späteren Zeitpunkt eine nicht besonders gut gelöste Übung und lassen Sie sich von Ihrem Lernzuwachs überraschen: Die Übung gelingt Ihnen besser als das erste Mal. Arbeiten Sie stressfrei ohne Zeit- und Leistungsdruck in angenehmer Atmosphäre. Ganz nebenbei entwickelt sich ein **neuronales Netzwerk (kognitive Reservekapazität)** im Gehirn, das zu besserem Denken führt und das Demenzrisiko reduzieren kann (Valenzuela u. Sachdev 2006).

Wagen Sie sich auch an die schwierigen Aufgaben heran, und seien Sie stolz auf ihre Lösungen. Auch im höheren Alter kann Neues gelernt werden, denn das Gehirn verfügt lebenslang über eine sogenannte **neuronale Plastizität**, die wissenschaftlich erwiesen ist (► Kap. 3).

Liegt Ihnen ein Arbeitsblatt gar nicht, dann versuchen Sie eine Lösung zusammen mit anderen. Viel Spaß kann auch bei Treffen mit Freunden entstehen, wenn Sie an alle Arbeitsblätter verteilen. Der Beste erhält evtl. einen kleinen Preis. Noch mehr Freude bringt es, regelmäßig in Denksportgruppen zu trainieren. Diese werden z.B. von Volkshochschulen und anderen Bildungseinrichtungen, Stadtteilläden, Wohlfahrtsverbänden und Kirchen in ihrer Region angeboten.

### ■ Tipps

- **Arbeiten Sie zu regelmäßigen Tagesszeiten**, z. B. morgens von 10 bis 11 Uhr. In dieser Zeit sind Sie in der Regel geistig voll aufnahmefähig, wenn ihr Biorhythmus so läuft, wie es bei den meisten Menschen der Fall ist. Es gibt aber auch „Morgemuffel“, die eher abends zur Hochform auflaufen und dann besonders leistungsfähig sind. Diese Personen sollten sich eine feste Zeit am Abend aussuchen. Leichte Aufgaben schafft man auch zwischendurch als Zeitvertreib. Sie sind auch wichtige Stimuli für das Gehirn.

- Ob täglich ein Arbeitsblatt erarbeitet wird, entscheidet jeder selbst.
- Ein **fester, ruhiger, heller und aufgeräumter Arbeitsplatz** ist hilfreich. Dort kann man das Material immer griffbereit liegen lassen. Lüften Sie immer gut durch, denn das Gehirn braucht Sauerstoff zum Denken.
- Wer ausgeschlafen ist, kann sich besser und länger konzentrieren. Merken Sie Aufmerksamkeitsstörungen, dann helfen ein Spaziergang oder andere sportliche Aktivitäten zur Regeneration. **Bewegung unterstützt die Durchblutung des Gehirns.**
- Schnell ist man geneigt, das Blatt umzudrehen, um die Lösung zu erfahren, wenn man nicht gleich zum Ergebnis kommt. Gewöhnen Sie sich an, erst zu schauen, wenn Sie so gut wie alle Aufgaben gelöst haben oder auch nach mehreren Ansätzen nicht auf die Lösung gekommen sind.
- Stellen Sie Ihr regelmäßiges Übungsprogramm aus möglichst verschiedenen Hirnleistungen zusammen, z. B. eine Übung aus dem Bereich „Wahrnehmung“, eine aus dem Bereich „Logik“ und eine aus dem Bereich „Sprache“. So bleibt das Training spannend und interessant.
- Emotionale Schwankungen sollten Sie akzeptieren. Man ist nicht immer hochmotiviert. Kennen Sie den „**10-Minuten-Trick**“? Wenn Sie keine Lust haben, versuchen Sie es wenigstens 10 Minuten. Der Anfang ist getan, meistens kommen dann die Lust und der Spaß von selbst. Aber es darf auch nach 10 Minuten Schluss sein, wenn gar nichts geht.
- Animieren Sie (wenn möglich) ihren Partner/ihre Partnerin, mit Ihnen gemeinsam zu lernen. Das bringt in der Regel mehr Spaß und Freude und erhöht die Motivation. Aber auch das Alleinlernen hat seine Vorteile, denn Sie bestimmen ganz autonom Ihre Trainingszeit und das Tempo.
- Wenn Sie mit einem Arbeitsblatt Probleme haben, versuchen Sie es am nächsten Tag. Sie werden sich wundern, oft gelingt es dann. Das Gehirn beschäftigt sich z. B. auch nachts mit den Aufgaben, um eine Lösung zu finden. Darum klappt es zu einer anderen Zeit oft besser.
- Geben Sie sich am Ende der Arbeitsstunde eine für Sie passende **Belohnung**, z.B. eine Tasse Kaffee oder eine kleine Süßigkeit. Das erhöht die Motivation.
- Denken Sie daran, genug zu trinken. Hat man nicht **genug Flüssigkeit** (z.B. ungesüßte Tees oder Fruchtsaftschorlen sowie Wasser) zu sich genommen, lässt die Konzentration nach. Außerdem: Voller Bauch studiert nicht gern!
- Sollten Sie eine Überschneidung mit anderen Terminen haben, dann üben Sie eben zu einem anderen Zeitpunkt oder am nächsten Tag. **Setzen Sie sich nicht unter Zeitdruck**, aber bleiben Sie dran.
- **Meiden Sie zu lange Zeiträume** zwischen die Übungseinheiten, denn die Gefahr ist groß, den Rhythmus zu verlieren und mit den kognitiven Übungen aufzuhören.
- **Übung macht den Meister: Das Gehirn wächst mit seinen Aufgaben! Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Erfolg ist das Ergebnis fleißiger Arbeit.**

## Literatur

- Friese A, Prang E (2008) Aktivierungskarten I+II für die Kitteltasche. Vincentz, Hannover
- Kempermann G (2007) Nicht ausgeliefert an Zeit und Welt: Die Plastizität des alternden Gehirns. In: Gruß P (Hrsg) Die Zukunft des Alterns. Beck, München, S 35–50
- Korte M (2014) Jung im Kopf. Pantheon, München
- Prang E (2015) Gedächtnistraining 50+ planen, durchführen und evaluieren. Springer Fachmedien, Wiesbaden
- Schloffer H, Prang E, Frick-Salzmann A (Hrsg) (2010) Gedächtnistraining. Springer, Berlin Heidelberg New York Tokyo
- Valenzuela MJ, Sachdev P (2006) Brain reserve and cognitive decline: a non-parametric systematic review. Psychol Med 36(8): 1065–1073

## Muster-Fragebogen: Evaluation/Auswertung

Ort: ..... Datum: .....

Die Angaben dienen der Verbesserung der Trainingsstunden.

1. a. Wie hat Ihnen der Stundenablauf insgesamt gefallen? ☐
- b. Fanden Sie die Inhalte interessant? ☐
- (Zensur nach Schulnoten 1 = sehr gut; 6 = ungenügend)

2. Merken Sie eine Verbesserung Ihrer

- Konzentration: ja ☐ nein ☐ manchmal ☐
- Merkfähigkeit: ja ☐ nein ☐ manchmal ☐
- Ausdauer: ja ☐ nein ☐ manchmal ☐
- Wortfindung: ja ☐ nein ☐ manchmal ☐

3. Hat sich das GT im Alltag positiv ausgewirkt? Wenn ja, geben Sie Beispiele.

.....

.....

4. Welche Übungen gefielen Ihnen besonders gut?

.....

5. Wie beurteilen Sie die Fachkompetenz der Gedächtnistrainerin?

Zensur nach Schulnoten: 1 = Sehr gut bis 6 = Ungenügend

- a. Ist sie rhetorisch gut zu verstehen? ☐
- b. Erklärt sie die Übungen ausführlich? ☐
- c. Gibt sie Tipps zum besseren Konzentrieren und Merken? ☐
- d. Ist sie freundlich und aufmerksam? ☐
- e. Leitet sie die Gruppe angemessen? ☐

6. Würden Sie anderen ein Gedächtnistraining empfehlen? Warum?

.....

7. Fühlten Sie sich in der Gruppe wohl / nicht wohl? Begründen Sie Ihre Antwort!

.....

8. Geben Sie bitte Wünsche und Verbesserungsvorschläge für den nächsten Kurs (Rückseite).

Danke!