

Denksport mit Pfiff

Ob Kinder oder Senioren – unser Gehirn braucht Herausforderung, damit es möglichst fit bleibt. Helfen kann hier das ganzheitliche Gedächtnistraining. Diese Fitnesskur für graue Zellen eignet sich für jedes Alter und wird vom Luxemburger Verein für Gedächtnistraining angeboten.

Text **Desislava Schengen** Fotos **Pancake! Photographie**

Für ein Gedächtnistraining ist man nie zu alt – oder zu jung! Darin sind sich Elisabeth Bastian, Eleonore Hein-Becker und Arlette Kayser einig. Die drei Frauen sind im „Lëtzebu-erger Veräin fir Gediechtnistraining“ (LVGT) aktiv, der aus einer Ausbildung für Kursleiter des „RBS - Center fir Altersfroen“ hervorgegan-gen ist. „Die Stimmung in der Gruppe war so außergewöhnlich, dass wir uns dazu entschie-den, nach der Ausbildung weiterzumachen“, erklärt Vereinspräsidentin Elisabeth Bastian.

Heute bietet der LVGT neben dem Gedächtnistraining auch Weiterbildungen für Fachtrai-ner an. Betreuerinnen der ersten Stunde sind Elisabeth Bastian und Eleonore Hein-Becker. Sie sei zum damaligen Zeitpunkt Hausfrau und Mutter gewesen, habe sich als Trainerin aber ein zweites Standbein aufbauen wollen, erinnert sich Hein-Becker. Inzwischen leitet sie Kurse im ganzen Land

Gehirnstruktur und Gruppendynamik

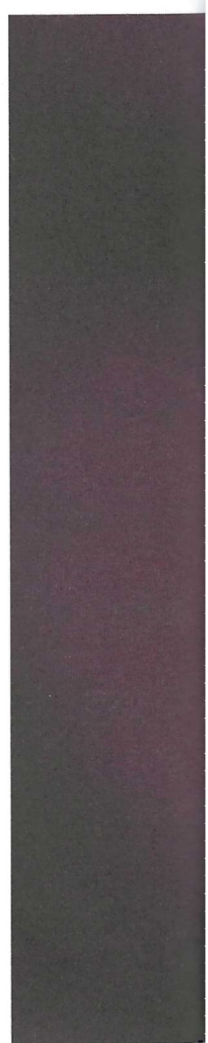
Die Frauen haben an einem Tisch im „A Bosselesch“ in Monnerich Platz genommen. Das Zentrum ist einer von mehreren Orten, an

denen der Verein das Gedächtnistraining anbie-tet. Mit von der Partie ist auch Arlette Kayser, die gerade eine Ausbildung absolviert: „Wir ler-nen Techniken, wie man sich Telefonnummern, PIN-Codes oder Wegbeschreibungen dauerhaft merken kann“, so die angehende Kursleiterin. Auf dem Programm stünden Erklärungen zur Gehirnstruktur, Erläuterungen zur Gruppen-dynamik sowie Techniken zur Erstellung von Übungsinhalten. Angeboten werden die Kurse hauptsächlich auf Deutsch und Luxemburgisch, seit kurzem aber auch auf Französisch.

Dass die Merk- und Lösungstechniken nicht nur älteren Semestern zugutekommen, zeigt Arlette Kayser. In ihrer Freizeit betreut sie zwei Schulkinder: „Statt Frust und Streit haben die Kinder Spaß an der Sache. Eltern neigen dazu, den Kindern die Lösungen vorzulegen. Dabei ist es hilfreicher, wenn sie sich die Lösungen selbst erarbeiten. Dazu muss man sie anregen“, betont die angehende Trainerin. Umso stolzer seien die Kinder, wenn sie die Antworten selbst finden.

Während Sudoku und Kreuzworträtsel die grauen Zellen nur einseitig trainieren, sprechen die in den Gedächtniskursen angewandten Techniken alle Sinne an. Benutzt werden →

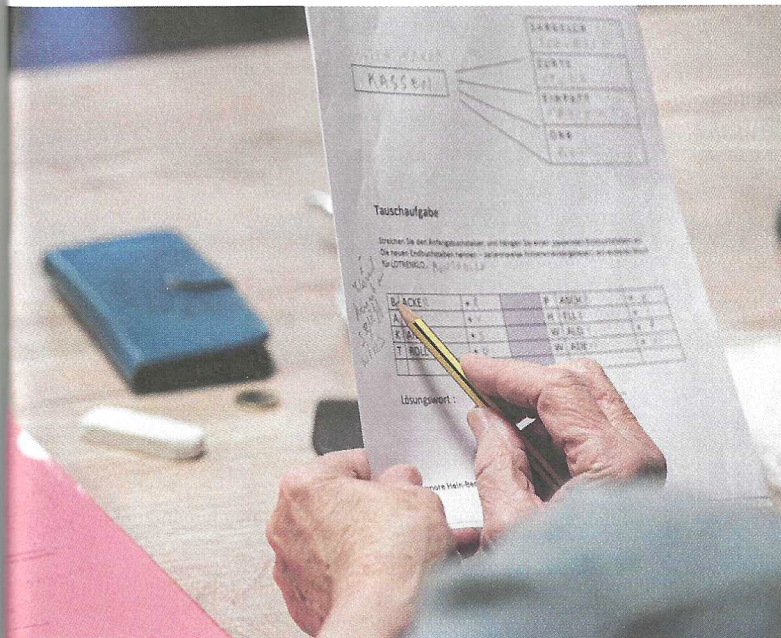
**Ob Anagramme,
Bilderrätsel oder
Bewegungsspiele:
Das Gedächtnis-
training fordert
alle Sinne.**





Die Teilnehmer des Gedächtnistrainings treffen sich jeden Donnerstag in Düdelingen zum Denksport im Club Senior „Schwarzewee“.

Elisabeth Bastian ist Präsidentin des „Lëtzebuenger Gediechtnistraining“ (LVGT).



Bei dieser Übung müssen versteckte Gegenstände ertastet und später einer Figur zugeordnet werden.



Manche Teilnehmer sehnen sich nach mehr Geselligkeit. Beim Training können sie der Einsamkeit entfliehen.



→ Bilder- und Begriffsrätsel, Wörtersuche sowie Tast- und Bewegungsspiele: „Ganzheitliches Gedächtnistraining bedeutet nicht nur Schreiben und Arbeiten. Wir haben auch viel Spaß bei der Sache“, unterstreicht Eleonore Hein-Becker.



Eleonore Hein-Becker leitet mehrere Kurse, darunter auch in Düdelingen.

Spaß an der Sache

Im Düdeler Club Senior „Schwarzwee“ treffen sich die Gedächtnisschüler jeden Donnerstagnachmittag zum Training. Im Saal herrscht reges Treiben, Kaffee und Kuchen werden aufgetischt, Stühle zurechtgerückt. René Weis stellt sich als „Gebenedeiter unter den Frauen“ vor und lacht herzlich. Er ist nur einer von zwei Männern im Kurs. Dann wird er ernst: Er sei im September 2017 durch eine Mitteilung in der Clubzeitschrift auf das Gedächtnistraining aufmerksam geworden. „Ich habe gemerkt, dass der Kopf mit 73 nicht mehr so gut funktioniert. Da kam das Training wie gerufen.“ Im Kurs habe er dann Techniken gelernt, die ihm im Alltag auf die Sprünge helfen. Vor allem dann, wenn ihm Dinge nicht mehr sofort einfallen. „Bereut habe ich es bisher noch nicht“, schlussfolgert der rüstige Rentner.

Juliette Folschette ist auch schon seit Jahren dabei. Sie sei noch immer sehr aktiv gewesen. Und auch mit 80 könne sie sich keinen Stillstand vorstellen. „Ich möchte fit im Kopf bleiben“, betont die frühere Apothekenmitarbeiterin. Eigentlich möge sie Kreuzworträtsel. „Vielleicht ist auch das Grund, weshalb mir die Aufgaben im Kurs zunächst etwas

„Ich habe gemerkt, dass der Kopf mit 73 nicht mehr so gut funktioniert. Da kam das Training wie gerufen.“

René Weis

schwergefallen sind“, mutmaßt die Rentnerin. Inzwischen aber könne sie ganz gut mithalten. Im Alltag habe ihr das Training bislang noch nicht viel gebracht, wie sie zugibt. Doch: „Ich habe viel Spaß an der Sache.“

Zeit für Hausaufgaben

Jeanny Dennewald geht indessen ihre Hausaufgaben durch. Der Wunsch nach mehr Geselligkeit habe sie zum Gedächtnistraining geführt: „Ich bin viel alleine zuhause, möchte aber unter Menschen sein“, gibt die 76-Jährige zu. „Sidd Dir all prett?“, hält es durch den Saal. Zeit für Hausaufgaben! Die Senioren hatten eine Woche lang Zeit, die Bilderrätsel, Anagramme und Sinnessherausforderungen zu lösen. Eine ähnliche Übung steht auch jetzt auf dem Programm.

Eleonore Hein-Becker präsentiert nummerierte Stoffbeutel, deren Inhalte es zu zu merken gilt. Sie zeichnet ein Strichmännchen auf die Tafel. Die Körperteile sollen den Beutelzahlen zugeordnet werden. Er habe es nicht so mit Buchstaben, meint ein ehemaliger Ingenieur. Seinen Namen möchte er nicht in der Zeitung lesen. „Zahlen sind eher meine Welt“,

sagt er. Die Übung meistert er mit beeindruckender Schnelligkeit und Treffsicherheit.

Der Stimmung tun die kniffligen Aufgaben keinen Abbruch. Die Teilnehmer lachen und scherzen, während Hein-Becker das abschließende Bewegungsspiel vorbereitet. Auch diese Aufgabe meistern die Anwesenden mit Bravour. Zum Abschluss wünschen sie sich noch „einen guten Artikel“ und geloben, der Sache treu zu bleiben. „Wir machen gerne weiter“, rufen sie zum Abschied zu.

Unter Menschen sein

Neben dem Denksport erfüllt das Training in der Gruppe noch andere Aufgaben. Einerseits bringt es Senioren mit Gleichgesinnten zusammen und hilft alleinstehenden Menschen, der Einsamkeit zu entkommen. Andererseits eignet sich das Gedächtnistraining, um ein Verkümmern der geistigen Fähigkeiten vorzubeugen.

Deshalb sollte Präventionsarbeit nicht erst im Alter beginnen. Erste Anzeichen der Demenz könnten schon zwischen 30 und 40 auftreten, wie Vereinspräsidentin Elisabeth Bastian anmerkt. Mit gesunder Ernährung, viel Bewegung und gezieltem Gedächtnistraining könne man den Ausbruch der Erkrankung aber um zwei bis drei Jahrzehnte hinauszögern. Ziel der Kurse sei es, „dass die Leute geistig fit bleiben“ ergänzt Hein-Becker. Ganz nach dem Vereinsmotto: „Es gibt kein schlechtes Gedächtnis, nur ein untrainiertes Gedächtnis!“ ■

Gedächtnistraining im Alltag

Jean-Pierre Dahm war bis 2021 erster Präsident des „Lëtzebuurger Veräin fir Gedächtnistraining“ und treibende Kraft hinter seiner Gründung. Gerade hat Verein zwei neue Übungshefte fürs Gedächtnistraining (auf deutsch und französisch) herausgebracht, die aus Dahms Feder stammen. Die Hefte kosten jeweils 25 Euro (zzgl. Porto) und können auf info@lvgt.lu bestellt werden.

Arlette Kayser absolviert gerade ihre Ausbildung zur Gedächtnistrainerin.



© TANJA FELLEP



Juliette Folschette und René Weis sind seit einigen Jahren dabei und haben sichtlich Spaß am Gedächtnistraining.