

17.06.2016 | Netzcode: 4993095

WEIDEN

## OWZ am Wochenende: Eine Speise mit "U"

### Aus Routinen ausbrechen: So bleibt das Gehirn im Training



Kombination aus Gedächtnistraining und Bewegung: Hier gilt es, eine Uhrzeit auf einem imaginären Zifferblatt anzuzeigen. Bild: Sandra Schmidt

Es ist ein bisschen wie in der Schule, nur viel lustiger und entspannter. Es wird ein wenig mit dem Nachbarn geschwätzt, aufs Blatt gelinst und auch mal vorgesagt. Auch Hausaufgaben gibt es. Allerdings haben die Damen und Herren hier ihr Grundschulalter längst hinter sich gelassen. Alle 14 Tage trifft sich im Weidener Seniorenzentrum Maria-Seltmann-Haus eine lose Gruppe zum Gehirnjogging. Die Gedächtnistrainerin Daniela Thoma leitet die „Heitere Fitness für den Kopf“.

„Es ist ein offener Treff“, erklärt Daniela Thoma, die eigentlich aus der IT-Branche kommt und bei Witt Weiden als IT-Projektleiterin arbeitet. „Die Leute fühlen sich wohl und müssen sich nicht binden.“ Bezahlte werden die Stunden einzeln. Durchschnittlich finden sich rund zwölf Frauen und Männer zwischen

40 und 90 Jahren in dem Kursraum zusammen, um gut 60 Minuten lang mit Übungen ihr Gedächtnis zu trainieren, Merk- und Konzentrationsfähigkeit zu schulen. „Ab 25 Jahren nimmt die geistige Leistungsfähigkeit ab“, weiß die 47-Jährige. „Dann geht man üblicherweise in einen Beruf. Routine schwächt die Leistungsfähigkeit.“

Deswegen holt Daniela Thoma die Teilnehmer ihrer Kurse schnell aus der Routine. Ein paar Blätter mit Übungen und kurzen Texten werden verteilt. Gar nicht so einfach ist das, was jetzt kommt, das merkt auch der Kurs-Gast von der Zeitung recht schnell. Zu Beginn soll jeder ein paar Zeilen lesen. Die Schwierigkeit dabei: Das Blatt wird auf den Kopf gedreht. Und so verliert auch die OWZ-Redakteurin kurz den Faden und lässt eine Zeile aus. „Alles, was ungewöhnlich ist, trainiert das Gedächtnis. Und es hilft beim Aufbau von Nervenzellen“, verspricht Daniela Thoma. „Routine ist Gift für das Gehirn.“

Als nächstes steht eine Übung für die Merkspanne an. Ein kurzer Text muss gelesen, danach abgedeckt werden. Zehn Fragen gilt es nun zu beantworten. Ein paar hilflose Blicke fliegen durch den Raum, es wird ein wenig geflüstert. Nur wenige haben alle Fragen richtig beantwortet, aber die meisten haben sich gut geschlagen. „Eine relativ schwierige Aufgabe“, sagt Daniela Thoma.

Kreativität ist jetzt gefordert. Acht Buchstaben stehen auf der Tafel rund um ein „E“. Aus ihnen sollen Wörter gebildet werden, die jeweils ein „E“ enthalten. Effektiv und nebenbei ein Riesenspaß, dient die Aufgabe auch als Wortschatzübung, die ganz leicht zu Hause zu wiederholen ist.



Kreativität auch für zu Hause: Aus neun Buchstaben müssen möglichst viele Wörter gebildet werden. Bild: Sandra Schmidt

Danach müssen Zahlen zusammengezählt, Gemeinsamkeiten in Wörtern gefunden werden, die scheinbar nichts miteinander zu tun haben (knifflig), und wieder ein Text rückwärts gelesen werden. Zwei Herren sitzt dabei der Schalk im Nacken, sie drehen das Blatt einfach mal nicht um. Aber schnell wird klar, warum die beiden so flüssig lesen. Die Gruppe lacht herzlich darüber.

Auch Bewegung bringt das Gehirn auf Trab. Und so wird für die Uhren-Übung aufgestanden. Mit den Armen sollen vorgegebene Zeiten auf einem imaginären Zifferblatt gezeigt werden. „Das kann man auch daheim vor dem Spiegel machen“, gibt Daniela Thoma einen weiteren Tipp für das Training zu Hause.

Und jetzt kommt auch noch „Günter, der innere Schweinehund“ ins Spiel. Das kleine Stofftier wird herumgegeben. Jeder Teilnehmer muss seinen Namen sagen und mit dem jeweiligen Anfangsbuchstaben ein Wort erfinden – was sich der Nachbar wiederum merken und wiederholen muss („Ich heiße Herbert und das ist ein Hase. Aber Gertraud hat gesagt, das ist ein Garten“). Als nächstes hat Ursula ein wenig Pech mit ihrem Vornamen. Es gilt für sie, eine



„Gehirnjoggerin“ Daniela Thoma sorgt dafür, dass die kleinen grauen Zellen aktiv bleiben. Regelmäßig gibt sie Gedächtnistraining-Kurse im Weidener Seniorenzentrum Maria-Seltmann-Haus. Bild: privat

Speise mit dem Anfangsbuchstaben „U“ zu finden. Keine Idee. „Unkraut“, tönt es schlagfertig von der Nachbarin (der Kurs-Gast denkt über das Problem noch nach). Jetzt werden vorgegebene Wörter rückwärts buchstabiert. Die Kursteilnehmer erweisen sich gnädig mit „Garten“, „Erbse“, „Haus“, „Fenster“ und „Uhu“ (der Kurs-Gast sinniert immer noch über eine Speise mit „U“ nach).

Am Ende der unterhaltsamen 60 Minuten ist auch klar, dass jeder Mensch seine persönlichen Stärken und Schwächen hat, manche mögen Zahlen, andere tun sich mit Wörtern leichter. „Es gibt Dinge, die liegen einem, machen Sie sich keine Gedanken“, tröstet die Gedächtnistrainerin. „Für jeden ist etwas dabei.“ Jeder Teilnehmer kann seine Erfolgserlebnisse haben. „Wir machen keinen Wettbewerb daraus. Jeder kommt auf seine Kosten mit seinen Stärken und Schwächen.“ (es gibt überhaupt keine einzige Speise, die mit „U“ beginnt, ist der Kurs-Gast inzwischen überzeugt)

„Viele der Übungen, die wir hier machen, haben wir als Kinder getan“, so Daniela Thoma. „Bei Kindern ist die rechte Gehirnhälfte aktiver, deshalb gewinnen sie zum Beispiel auch beim Memory. Bei älteren Menschen ist es die linke Gehirnhälfte.“



"Jeder kommt auf seine Kosten mit seinen Stärken und Schwächen", macht Gedächtnistrainerin Daniela Thoma Mut.  
Bild: Sandra Schmidt

Noch ein praktischer Tipp zum Schluss für Menschen, die sich nur schlecht Namen merken können: „Sprechen Sie die Menschen oft mit Namen an, so verknüpft sich das im Gehirn. Oder verbinden Sie mit den Menschen bestimmte Eigenschaften und Informationen.“ (Heureka! Ungarisches Gulasch!) **Sandra Schmidt**



Übungsmaterial wird zu Beginn der Stunde verteilt. Auch zu Hause können die Teilnehmer damit regelmäßig üben.  
Bild: Sandra Schmidt

## Schwung für die grauen Zellen

Seit rund zehn Jahren beschäftigt sich die gebürtige Oberfränkin Daniela Thoma, die mit ihrer Familie in Schwarzenbach (Landkreis Neustadt/WN) lebt, bereits mit Gedächtnistraining. Jahrelang betreute sie bei Witt Weiden Auszubildende und machte sich dabei auch rund um das Thema „Lerntechniken“ schlau.

Das führte dazu, dass sie eine Ausbildung bei der „Gesellschaft für Gehirntraining e.V.“ in Ebersberg absolvierte und seitdem auch Kurse an Volkshochschulen und im Maria-Selmann-Haus gibt. „Es macht so viel Spaß“, ist die 47-Jährige begeistert. Als IT-Fachfrau bietet sie übrigens auch Smartphone- und Tablet-Kurse in dem Weidener Seniorenzentrum an ([www.maria-selmann-haus.de](http://www.maria-selmann-haus.de)).

„Mentales Aktivierungs- Training“ (MAT) heißt das Programm nach dem Daniela Thoma arbeitet. Laut Broschüre der „Gesellschaft für Gehirntraining“, ist es von Wissenschaftlern aus den Bereichen Medizin, Informationspsychologie und Pädagogik entwickelt worden. Der gemeinnützige Verein habe es sich zur Aufgabe gemacht, „die Steigerung und Erhaltung der geistigen Leistungsfähigkeit in jedem Lebensalter zu unterstützen und zu fördern“.

Weitere Informationen gibt es im Internet auf [www.gfg-online.de](http://www.gfg-online.de) sowie auf der Homepage von Daniela Thoma [www.denk-und-lernwerkstatt.de](http://www.denk-und-lernwerkstatt.de). (nd)

## Übung für die Merkspanne

Lesen Sie die folgenden Reisewünsche eine Minute lang durch, dann decken Sie den Text ab und notieren die

Namen, Aktivitäten und die zugehörigen Länder auf einem Zettel.

Eva und Frank tauchen in Ägypten.

Sabine besucht Svenja in Schweden.

Moritz, Ben und Max klettern in der Schweiz.

Anna fährt mit dem Rad durch Frankreich.

Bettina lernt in Spanien surfen.

---

---

[zurück nach oben](#)