



Kannste vergessen ...? Nicht mit uns!

LV-Themenseminar in Stuttgart mit kompakter Einheit Gedächtnstraining.



Sabine Hummel, zertifizierte Gedächtnstrainerin

Wer bis dato der Meinung war, dass man sein Gedächtnis ausschließlich mit gedanklicher Arbeit fit halten kann, wurde an diesem Seminartag eines Besseren belehrt. Auch der Körper spielt eine bedeutende Rolle, wenn es darum geht, die Erinnerungsfähigkeit gut in Schuss zu halten. Und so war es nicht verwunderlich, dass die Referentin Sabine Hummel – ganzheitliche Gedächtnstrainerin, zertifiziert nach den Vorgaben des BVGT, des Bundes-

verbands Gedächtnstraining e. V. – ihren Beitrag mit speziellen Fingerübungen begann, die nachweislich die grauen Zellen ebenfalls ganz wirkungsvoll auf Trab bringen können. „Begreifen kommt von greifen“, so könnte das Motto der Einstiegsübungen auf den Punkt gebracht werden. Denn das, was man mit den Fingern ertastet und gefühlt hat, prägt sich ganz besonders stark im Gedächtnis ein.

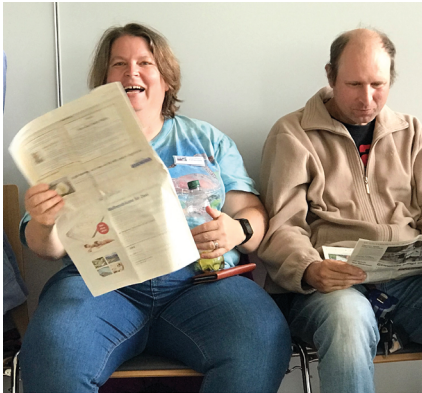
Das Gedächtnis ist wie ein Muskel ...

den man/frau durchaus trainieren kann. Je mehr Training dem „Kraftpaket“ zukommt, desto leistungstärker wird es. Wichtig dabei ist, laut Sabine Hummel, dass das Gehirn dabei nicht gelangweilt wird. Die eine Gedächtnisübung immer und immer wieder

durchzuspielen, ist dabei keine gute Idee, denn das Gehirn will Abwechslung, um fit zu bleiben. Wer nur Kreuzworträtsel löst, glaubt vielleicht, dass damit die Gedächtnis-



Begriffe finden, die sich aus zwei Bildkarten zusammensetzen lassen – auch eine unterhaltsame Möglichkeit, das Gehirn auf Touren zu bringen. Beispiel „Rote Kreise“: Zahnrad
Beispiel „Grüne Kreise“: Leserratte

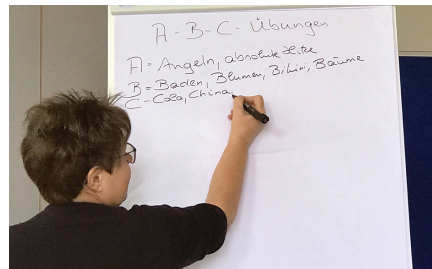
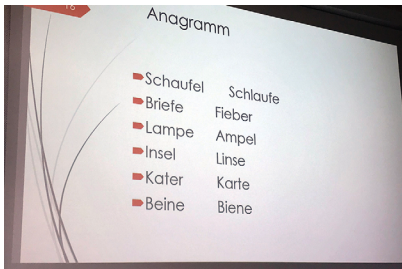


Spaß an der Sache: Auch mit einer Zeitung lässt sich's gut trainieren. Zum Beispiel einen kleinen Artikel auswählen und sich die Anzahl der Wörter merken, die ein „e“ in sich tragen.

leistung erhalten bleibt, tatsächlich tut sie es aber mit dieser Form der Eintönigkeit nicht. Im Gegenteil: Hier besteht gar die Gefahr, dass das Gedächtnis „ermüdet“ und schwächer wird.

Also ran ans Werk!

Viele und dabei sehr interessante Übungen hatte Frau Hummel nach Stuttgart mitgebracht: Worte finden, die eine doppelte Bedeutung haben – nicht nur der Teekesselchen-Begriff „Schimmel“ ließ da grüßen ... Oder: Den Sommer von A bis Z auf den Prüfstand zu stellen. Begriffe zu finden, die pro Buchstabe im Alphabet zur schönen Jahreszeit passen: A wie Angeln, Ausspannen, absolute Hitze – B wie: Baden, Blumen, Bikini und so weiter und so weiter – das gesamte Alphabet durch.



Ob »Gefüllte Kalbsbrust« oder »Anagramm« ...

Eines haben diese munteren Wortfindungsübungen alle gemeinsam: Sie machen wirklich Spaß und Freude. Und das vor allem mit mehreren Teilnehmer*innen.

Rechts wird gelacht, links wird gedacht!

Aber auch die Theorie zum Thema Gedächtnis kam dabei nicht zu kurz. Jedoch in so ansprechender Dosis, dass niemals der Eindruck entstand, man sei in einer „drögen“ Vorlesung. Im Gegenteil: Sabine Hummel untermauerte mit diesen Informationen das Verständnis dafür, warum wir das Gehirn abwechslungsreich „entertainen“ sollten, um geistig wiesel-wach zu bleiben. Denn die beiden Gehirnhälften haben bei uns Menschen unterschiedliche Aufgaben. Ist die linke Hälfte eher für die nüchterne Logik



Der Homonculus – der „Gehirnmensch“. Eine Modellvorstellung, die zeigt, wie der menschliche Körper aussehen müsste, wenn es rein nach der Anzahl von Nervenverbindungen zum Gehirn ginge: Riesen-Mund, Riesen-Hände und ein etwas vergrößertes Sexual-Organ.

zuständig, steuert die rechte allerlei Emotionen, Ideen und kreative Fantasien unserem Denken bei. Herauskommt dabei unsere Gedankenwelt, die möglichst bunt daher kommen sollte. Und genau das erreicht man/frau, wenn die beiden Gehirnbereiche gleichermaßen beschäftigt werden. Damit aber nicht genug der gedanken-nützlichen Botschaften. Denn es ist wissenschaftlich mittlerweile erwiesen, dass die ständige Aktivierung dazu führt, dass immer wieder neue Nervenbahnen wachsen, die die Leistungsfähigkeit der Gehirns und damit auch des Gedächtnisses steigern. Und das gilt nicht nur für junge Menschen, sondern ebenso für betagte Personen.

Haste Worte ...?

Auf was für einen immensen Schatz wir Menschen zurückgreifen können, wenn wir uns nur ein bisschen mit Gedächtnistraining beschäftigen ist immens. Gemeint ist der Wortschatz. Benutzen wir im alltäglichen Sprachgebrauch durchschnittlich etwa 750 Worte, lagern in unserem Gedächtnis aber bis zu 20.000(!) von ihnen, die ebenfalls immer mal wieder in Erinnerung gerufen werden können und so letztendlich zu einem besseren Lebensgefühl beitragen. Denn wer sprachlich fit ist, kommuniziert auch lieber mit anderen und stärkt dadurch gleichzeitig sein Selbstwertgefühl.



In Bewegung bleiben ...

ist auch noch ein dringlicher Ratschlag, den die Gedächtnistrainerin den Anwesenden mit auf den Weg gegeben hat. Wer sich körperlich gut bewegt, tut letztendlich auch sehr viel für das Gedächtnis und das gilt nicht nur für die eingangs erwähnten Fingerübungen. Die körperliche Bewegung sorgt nämlich für eine gute Durchblutung auch des Gehirns und das ist natürlich eine sprichwörtlich gesunde Basis, um im Oberstübchen fit zu bleiben.

»Das Gehirn ist wie ein Muskel. Es muss ständig trainiert werden. Aber ich habe noch nie gehört, dass ein Gehirn Muskelkater bekommen hat.«

(Sabine Hummel, www.hummel-training.de)

nhh