

DAS GROSSE PRAXISBUCH

Natali Mallek

Gedächtnis- Training für Senioren



Ideen
Vorlagen
Übungen



SingLiesel



SingLiesel

Natali Mallek ist Dipl.-Sozialpädagogin, Gedächtnistrainerin (BVGT) und hat einen Master of Arts im Studiengang „Alternde Gesellschaften“ an der TU-Dortmund gemacht. Sie ist u. a. Gründerin und Hauptautorin der Internetseite „mal-alt-werden.de“. Ihr Schwerpunkt liegt auf der Aktivierung und Beschäftigung von Senioren und Menschen mit Demenz.

Druck: FINIDR, Czech Republic
Satz: Satz für Satz, Wangen im Allgäu
ISBN 978-3-944360-87-4

© 2017 SingLiesel GmbH, Karlsruhe
www.singliesel.de

Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, vorbehalten. Dies betrifft auch die Vervielfältigung und Übertragung einzelner Textabschnitte, Zeichnungen, Bilder oder Aufnahmen durch alle Verfahren wie Speicherung und Übertragung auf Papier oder unter Verwendung elektronischer Systeme.

Hinweis:

Alle Übungsvorschläge in diesem Buch sind aus der Praxis heraus entstanden und vielfach erprobt. Bitte vergessen Sie aber nicht, dass jeder Mensch, mit dem Sie als Übungsleiter oder Übungsleiterin Gedächtnistraining machen, seine spezielle Tagesform und seine einzigartige Biografie mitbringt, die Sie dabei vielleicht berücksichtigen müssen. Nicht jede Übung passt für jeden. Die Autorin und der Verlag haften nicht für etwaige Personen- oder Sachschäden.

Gedächtnistraining mit Senioren

Natali Mallek

Inhalt

Vorwort

Grundsätzliches zum Gedächtnistraining	9
Faustregeln für ein gelungenes Gedächtnistraining	9
Das sollte man bei Menschen mit Demenz beachten	11
Wie die Übungen aufgebaut sind.	12
Sie kennen Ihre Teilnehmer am besten!	13

1 Spielend durchs Leben

Baustein 1: Mit allen Sinnen begreifen: Spiele und biografische Anknüpfungspunkte	16
Baustein 2: Spieler-Eigenschaften zuordnen	18
Baustein 3: Namen für das Lieblingskuscheltier	19
Baustein 4: Lied: „Die Liebe ist ein seltsames Spiel“	20
Baustein 5: Arbeitsblatt: Außenseiter finden	22
Baustein 6: Anzahl der Spielsteine schätzen	24
Baustein 7: Welcher Spielstein fehlt?	26
Baustein 8: Abzählreime erinnern	27
Baustein 9: Bewegung und Sprache verknüpfen	28
Baustein 10: Spielutensilien: Pärchen finden	29
Baustein 11: Spiele-Quiz	30
Baustein 12: Vokale ergänzen	32
Baustein 13: Murrel-Handmassage	33

2 Süße Lebensfreude

Baustein 1: Mit allen Sinnen begreifen: Süßigkeiten und biografische Anknüpfungspunkte	36
Baustein 2: Überschriften finden.	38
Baustein 3: Bezugswort gesucht.	40
Baustein 4: Gemeinsam singen	41
Baustein 5: Gegenteile in Sätze fassen.	42
Baustein 6: Rückwärts buchstabieren	44
Baustein 7: Gewicht schätzen.	46
Baustein 8: Süßigkeiten-Memospiele	47
Baustein 9: Bewegungslied: „Ich will keine Schokolade“.	48
Baustein 10: Wo kommt das Gebäck her?	50
Baustein 11: Zusammengesetzte Wörter finden	52
Baustein 12: Quiz: Süßigkeiten.	55
Baustein 13: Witze: Beim Kaffeetrinken	57

3 Musikwiese

Baustein 1:	Mit allen Sinnen begreifen: Musik und biografische Anknüpfungspunkte	60
Baustein 2:	Sammlung: Themenlieder	62
Baustein 3:	Geburtsstagslied erfinden	63
Baustein 4:	Arbeitsblatt: Wörter einsetzen	64
Baustein 5:	Musikerlatein	66
Baustein 6:	Reihenfolge bestimmen	68
Baustein 7:	Informationen merken	70
Baustein 8:	Bewegungsgeschichte	72
Baustein 9:	Schlager erkennen	73
Baustein 10:	Arbeitsblatt: Namen der Stars	74
Baustein 11:	Schlager gesucht!	76
Baustein 12:	Quiz: Bekannte Schlager	78
Baustein 13:	Kinderliedergeschichte	79

4 Arbeitswelt

Baustein 1:	Mit allen Sinnen begreifen: Berufswelt und biografische Anknüpfungspunkte	84
Baustein 2:	Sprichwörter ergänzen	86
Baustein 3:	Geschichte ergänzen	87
Baustein 4:	Gemeinsames Singen: Fleißige Handwerker	88
Baustein 5:	„Wer bin ich?“ – Berufe raten	90
Baustein 6:	Wäre der Beruf etwas für mich?	91
Baustein 7:	Verknüpfte Wörter	92
Baustein 8:	Bilddetails merken: Porträtfoto	94
Baustein 9:	Wer macht was?	96
Baustein 10:	Umschriebene Berufe	97
Baustein 11:	Arbeitsblatt: Berufe zuordnen	98
Baustein 12:	Quiz: Abkürzungen	100
Baustein 13:	Witz: Auf der Arbeit	101

5 Sportbegeistert

Baustein 1:	Mit allen Sinnen begreifen: Sport und biografische Anknüpfungspunkte	104
Baustein 2:	Sammlung: Ballsportarten	106
Baustein 3:	Geschichte ergänzen	107
Baustein 4:	Bewegungslied: „Alle Bälle sind schon da“	108
Baustein 5:	Sportverse schreiben	109
Baustein 6:	Arbeitsblatt: Sportarten nennen, ohne zu lesen	110
Baustein 7:	Informationen über berühmte Sportler zuordnen	112
Baustein 8:	Pantomime: Sportarten	115
Baustein 9:	Bilddetails merken: Sport	116
Baustein 10:	Verdrehte Sprichwörter	118
Baustein 11:	Quiz: Geburtsorte von Sportlern	119
Baustein 12:	Arbeitsblatt: Was gehört nicht in die Reihe?	120
Baustein 13:	Gemeinsames Hören: „Der Theodor im Fußballtor“	122

6 Im Reich der Sinne

Baustein 1:	Mit allen Sinnen begreifen: Düfte und biografische Anknüpfungspunkte	126
Baustein 2:	Eigenschaften: Hören und Sehen	128
Baustein 3:	Wie kam es zu der Situation?	129
Baustein 4:	Sammlung: Lieder mit Farben	130
Baustein 5:	Verkaufsargumente	131
Baustein 6:	Optische Täuschung	132
Baustein 7:	Aussagen rund um unsere Sinne beurteilen	133
Baustein 8:	Farben merken	134
Baustein 9:	Welcher Sinn?	135
Baustein 10:	Zusammengesetzte Wörter umschreiben	136
Baustein 11:	Passendes Adjektiv gesucht	138
Baustein 12:	Verdrehte Sprichwörter und Redensarten	139
Baustein 13:	Duftmassage	140

7 Auf Achse

Baustein 1:	Mit allen Sinnen begreifen: Autos und biografische Anknüpfungspunkte	144
Baustein 2:	Sammlung: Fortbewegungsmittel mit Rädern	146
Baustein 3:	Wie kam es zu der Verkehrssituation?	147
Baustein 4:	Gemeinsames Hören	148
Baustein 5:	Schätzfragen rund um den Verkehr	149
Baustein 6:	Sätze bilden	150
Baustein 7:	Arbeitsblatt: Doppelte Fahrzeuge	152
Baustein 8:	Straßennamen merken	154
Baustein 9:	Wegbeschreibungen	156
Baustein 10:	Wo machen wir Pause?	157
Baustein 11:	Arbeitsblatt: Fahrzeuge benennen	158
Baustein 12:	Autokennzeichen zuordnen	160
Baustein 13:	1-Minute-Vorlesegeschichte	162

8 Frühlingsgefühle

Baustein 1:	Mit allen Sinnen begreifen: Liebe und biografische Anknüpfungspunkte	166
Baustein 2:	Arbeitsblatt: Komplimente vervollständigen	168
Baustein 3:	Sammlung: Liebeslieder	170
Baustein 4:	Gemeinsames Singen: „Du, du liegst mir am Herzen“	171
Baustein 5:	Sätze bilden: Frühlingsgefühle	172
Baustein 6:	Arbeitsblatt: Finde das Herz	174
Baustein 7:	Ehepaare: Namen erinnern	176
Baustein 8:	Aussagen rund um berühmte Paare beurteilen	178
Baustein 9:	Bewegungswürfeln	179
Baustein 10:	Berühmte Pärchen finden	180
Baustein 11:	Überschriften suchen	182
Baustein 12:	Passende Sprichwörter zuordnen	184
Baustein 13:	Vorlesen: „O glücklich, wer ein Herz gefunden!“	186

9 Blumenwiese

Baustein 1:	Mit allen Sinnen begreifen: Blumen und biografische Anknüpfungspunkte	190
Baustein 2:	Eigenschaften: Blumen	192
Baustein 3:	Blumen brauchen Wasser	193
Baustein 4:	Gemeinsames Singen: „Heideröslein“.	194
Baustein 5:	Redewendungen zuordnen	196
Baustein 6:	Tippfehler finden	198
Baustein 7:	Arbeitsblatt: Blumen zeichnen	200
Baustein 8:	Bewegungslieder zum Frühling	202
Baustein 9:	Lieder zuordnen	204
Baustein 10:	Reimwörter.	206
Baustein 11:	Um die Ecke gedacht: Blumennamen	207
Baustein 12:	Gibt es diese Blume?	208
Baustein 13:	Mandala malen	209

10 Wetter

Baustein 1:	Mit allen Sinnen begreifen: Sturm, Regen und biografische Anknüpfungspunkte	212
Baustein 2:	Wetterbild vervollständigen	214
Baustein 3:	Gemeinsam Musik hören	216
Baustein 4:	Sätze vervollständigen	218
Baustein 5:	Silben zu Wetterwörtern kombinieren	220
Baustein 6:	Bewegungsgeschichte: „Der Wetterbericht“	223
Baustein 7:	Aussagen rund um Stürme beurteilen	224
Baustein 8:	Wettereigenschaften	225
Baustein 9:	Buchstabenfelder merken	226
Baustein 10:	Umschriebene Redewendungen	228
Baustein 11:	Adjektive ergänzen	230
Baustein 12:	Quiz: Wolken	232
Baustein 13:	1-Minute-Vorlesegeschichte: „Die Gummistiefel“	233

11 Leispeisen

Baustein 1:	Mit allen Sinnen begreifen: Leispeisen und biografische Anknüpfungspunkte	236
Baustein 2:	Was ist im Kuchen drin?	238
Baustein 3:	Gewürznelken: Anzahl schätzen	239
Baustein 4:	Aufmerksam zuhören: „Aber bitte mit Sahnel!“	240
Baustein 5:	Satzvollendung: Leispeisen	242
Baustein 6:	Wo ist das „Essen“?	244
Baustein 7:	Überschriften für Leispeisen	246
Baustein 8:	Putenrezept erinnern	247
Baustein 9:	Sammlung: Kartoffelgerichte	248
Baustein 10:	Von der Kartoffel zum Knödel	249
Baustein 11:	Wohin gehört das Nationalgericht?	250
Baustein 12:	Quiz: Sauerkraut	252
Baustein 13:	Märchen vorlesen: „Vom dicken fetten Pfannekuchen“	254

Vorwort

Grundsätzliches zum Gedächtnistraining

Das Wort Gedächtnistraining ist irreführend. Es suggeriert, dass es dabei nur um das Training der Merkfähigkeit ginge. Ein umfassendes Gedächtnistraining bietet aber viel mehr. Es deckt das Training der unterschiedlichsten Gehirnleistungen ab und bezieht unterstützende Angebote wie Entspannung und Bewegung mit ein. Ein gelungenes Gedächtnistraining ermöglicht spielerisch Erfolgserlebnisse. Ohne Stress, Druck und Leistungszwang.

Faustregeln für ein gelungenes Gedächtnistraining

Jeder Mensch ist anders, und jeder Teilnehmer, jede Teilnehmerin ist unterschiedlich. Wie bei jeder Aktivierung ist es daher wichtig, die individuellen Bedürfnisse des Einzelnen im Blick zu haben. Es gibt aber dennoch einige Regeln, die vielen Menschen helfen, Spaß und Freude im Gedächtnistraining zu erleben.

1. **Leichter Start und entspannendes Ende.** Für den ersten Schritt einer Bergbesteigung braucht man in der Regel noch keine Kletterhaken und kein Sauerstoffzelt. Bei einem Gedächtnistraining ist es ähnlich. Eine einfache Übung am Anfang des Gedächtnistrainings ermöglicht den Teilnehmern den leichten Einstieg in das Thema. Ein Erfolgserlebnis erhöht die Motivation. Am Ende der Trainingseinheit sorgt ein angenehmer, entspannender Abschluss dafür, dass das Gedächtnistraining in positiver Erinnerung bleibt, und dies motiviert für weitere Trainingseinheiten.
2. **Abwechslungsreich.** Vielfältige Themen, neue Übungen und eine fantasievolle Gestaltung des Gedächtnistrainings wecken Neugier bei den Teilnehmern. Als Übungsleiter(in) ist man im Gedächtnistraining immer auch ein bisschen für die Unterhaltung der Teilnehmer zuständig. Positive Emotionen erleichtern das Lernen und Üben.
3. **Verschiedene Trainingsbereiche.** Die Übungen in diesem Buch orientieren sich grob an den zwölf Trainingsbereichen des Bundesverbands für Gedächtnistraining: Assoziatives Denken, Denkfähigkeit, Fantasie und Kreativität, Formulierung, Konzentration, Urteilsfähigkeit, Logisches Denken, Merkfähigkeit, Strukturieren, Wahrnehmung, Wortfindung, Zusammenhänge erkennen. Sie beziehen aber auch die besonderen Bedürfnisse von älteren Teilnehmern und Menschen mit Demenz ein. Um die Konzentration zu erleichtern und der Ermüdung der Teilnehmer vorzubeugen, ist es sinnvoll, in jede Trainingseinheit Übungen aus unterschiedlichen Bereichen zu integrieren.

4. **Verschiedene Arbeitsformen.** Übungen können allein, mit einem Partner oder in der Gruppe bearbeitet werden. Manche werden mündlich, andere schriftlich präsentiert. Die Arbeit im Plenum steht bei Menschen mit Demenz im Vordergrund. Bei Menschen mit Demenz ist es besonders wichtig, den Einzelnen nicht unter Leistungsdruck zu setzen. Die Arbeit im Plenum hilft, Leistungsdruck zu minimieren. Ein Beispiel: Wenn ein Einzelner etwas gefragt wird und die Antwort nicht weiß, so wird das von den meisten Menschen als beschämender empfunden, als wenn eine Gruppe etwas gefragt wird und sich ein Einzelner nicht dazu äußern kann.
5. **Verschiedene Hilfsmittel nutzen.** Gedächtnistraining darf anschaulich sein. Es lohnt sich, realistisches Anschauungsmaterial mitzubringen. Das Interesse kann leichter wachgehalten werden, wenn man unterschiedliche Moderationswerkzeuge wie Tafel und Flipchart nutzt. Wenn es möglich ist, individuelle Hilfestellung anzubieten, kann man oft auch bei Menschen mit beginnender Demenz noch gut Arbeitsblätter einsetzen.
6. **Verschiedene Schwierigkeitsgrade.** Seltsamerweise haben manche Menschen die Vorstellung, dass in einem Gedächtnistraining jede Übung und Aufgabe schnell bewältigt werden muss. Das wäre für die Teilnehmer aber keine Herausforderung. Man darf Antworten nicht wissen! Man darf an Übungen eine Zeitlang „knacken“! Wichtig ist nur, dass es auch Übungen gibt, die leichter fallen, das Selbstvertrauen stützen und durch Erfolgserlebnisse die Motivation aufrechterhalten und stärken.
7. **Wenig Über- und Unterforderung.** Selbstverständlich hätte ich bei dieser Faustregel auch das Wort „keine“ anstelle von „wenig“ benutzen können. Da ich allerdings davon ausgehe, dass viele das Buch nutzen, um es in Einrichtungen der Altenhilfe einzusetzen, halte ich das nicht für realistisch. Es gibt sehr wenige Einrichtungen, in denen es wirklich gelingt, Kleingruppen zu bilden, in denen die Teilnehmer alle das gleiche Leistungsniveau haben. Gerade wenn sich Über- und Unterforderung nicht gänzlich vermeiden lassen, ist es wichtig, dass Sie als Übungsleiter(in) den Einzelnen im Blick haben. Die Frustrationstoleranz der Menschen ist sehr unterschiedlich. Solange ein Mensch Freude am Gedächtnistraining hat, ist es das richtige Angebot. Wenn ein Mensch keine Freude am Gedächtnistraining hat, ist es das falsche Angebot.
8. **Bewegungs- und Entspannungselemente einbauen.** Ganzheitlichkeit ist im Moment ein in meinen Augen etwas überstrapazierter Begriff. Aber es gibt ihn natürlich auch beim Gedächtnistraining. Bewegung gehört zu einem gelungenen Gedächtnistraining immer dazu. Es ist auch wissenschaftlich untersucht, dass Bewegung die Wirksamkeit eines Gedächtnistrainings unterstützt¹. Eine Geschichte, ein Gedicht, ein Witz, eine Fantasiereise oder das Hören/Singen eines Liedes können die Entspannung beim Gedächtnistraining unterstützen.

¹ Oswald, W./Hagen, B. (2002): Gedächtnistraining – auch im Alter geistig fit bleiben.

URL: <http://www.bagso.de/publikationen/bagsonachrichten/archiv/2002-01/02-01-03.html> [Stand: 18.02.2016]

Das sollte man bei Menschen mit Demenz beachten

Menschen mit Demenz bilden eine besondere Zielgruppe innerhalb der Menschen, die an einem Gedächtnistraining teilnehmen. Natürlich kann auch ein Gedächtnistraining keine Wunder vollbringen. Trotzdem kämpfe ich, wenn es um das Gedächtnistraining mit Menschen mit Demenz geht, immer wieder gegen Aussagen wie: „Das bringt doch eh nichts mehr!“ oder „Menschen mit Demenz können nichts mehr lernen!“ Ich behaupte: Es bringt etwas! Und Menschen mit Demenz können noch lernen!

Ein kleines Fallbeispiel:

Herr Müller ist 78 Jahre und hat eine Alzheimer-Demenz, als er in die Pflegeeinrichtung Rosengarten zieht. Seine Tochter macht sich große Sorgen darüber, ob er sich an die Einrichtung gewöhnen wird. In der ersten Woche läuft er jeden Tag mit seinem gepackten Koffer über den Flur und erzählt den Vorbeikommenden, dass er auf das Taxi wartet, welches ihn nach Hause bringt. Zu den Mahlzeiten muss er begleitet werden, weil er die Wohnküche des Wohnbereichs nicht findet. In der zweiten Woche bekommt Herr Müller wieder Besuch von seiner Tochter und wirkt wie ein anderer Mensch. Als sie kommt, sagt er: „Komm, wir gehen auf mein Zimmer.“ Auch die Wohnküche findet er zu den Mahlzeiten problemlos. Herr Müller hat trotz Demenz gelernt, sich in der Einrichtung zurechtzufinden.

Selbst in sehr weit fortgeschrittenen Stadien der Demenz finden noch kleine Lernprozesse statt. Jeder, der mit Menschen mit Demenz arbeitet, kennt den Nutzen von Ritualen. Ein Beispiel für ein solches Ritual ist das Singen einer bestimmten Melodie zur Begrüßung eines bettlägerigen Menschen mit Demenz. Dieses Ritual prägt sich selbst in fortgeschrittenen Demenz-Stadien noch ein. Man könnte auch sagen: Der Mensch lernt das Ritual.




Das heißt natürlich nicht, dass Sie Menschen mit fortgeschrittener Demenz in ein klassisches Gedächtnistraining mit Übungen integrieren sollen. Gedächtnistraining macht so lange Sinn, wie die Teilnehmer Erfolgserlebnisse und Spaß haben. Bei der Arbeit mit Menschen mit Demenz, auf die dies zutrifft, hat es sich bewährt, folgende Punkte zu berücksichtigen.

- o **Alltagsnah.** Themen und Übungen für Menschen mit Demenz orientieren sich am echten Leben und sind nicht abstrakt.
- o **Thematisch.** Eine thematische Orientierung ist förderlich für die Konzentration und weckt, bei der richtigen Themenauswahl, das Interesse der Teilnehmer.
- o **Rituale.** Zu Beginn und zum Ende immer das gleiche Lied zu singen, eine Klangschale anzustimmen oder Ähnliches erleichtert Menschen mit Demenz die Wiedererkennung des Angebots.

- o **Reale Dinge einbauen.** Durch den Einsatz realer Dinge lassen sich am besten mehrere Sinne einbeziehen. Es ist besser, einen Apfel mitzubringen, als ein Bild von einem Apfel zu zeigen. Es ist besser, ein Bild von einem Apfel zu zeigen, als nur von einem Apfel zu reden.
- o **Musik.** Der Einsatz von Musik gilt als „Königsweg“ in der Betreuung von Menschen mit Demenz. Im Gedächtnistraining gibt es viele Möglichkeiten, diesen Königsweg mit einzubauen.
- o **Erfolgslebnisse.** Es wurde bereits erwähnt, aber es ist so wichtig, dass eine Wiederholung an dieser Stelle erlaubt sein soll: Ein Gedächtnistraining ist so lange sinnvoll, wie der Teilnehmende Spaß und Erfolgslebnisse hat. Wenn ein Teilnehmer keine Erfolgslebnisse mehr hat, ist Gedächtnistraining das falsche Angebot.

Wie die Übungen aufgebaut sind

Die vorgestellten Übungen wurden jeweils zu einem Thema zusammengestellt. Die meisten Übungen können sowohl in Einzelarbeit als auch in der Kleingruppe durchgeführt werden. Sie lassen sich einzeln nutzen oder zu einer Übungsstunde kombinieren. Durch die Auswahl der passenden Bausteine kann die Übungsleitung die Besonderheiten und Vorlieben der Teilnehmer berücksichtigen. Zusätzlich wurde gekennzeichnet, für welche Teilnehmer sich jede Übung eignet:

-  Rot: für fitte Teilnehmer
-  Gelb: für untrainierte Teilnehmer
-  Grün: für Menschen mit beginnender Demenz

Eine Anzahl von Übungen trägt alle drei Farbmarkierungen. Der Unterschied liegt dann in der Ausführung: wie lange man sich mit einer Übung beschäftigt, wie schnell sie ausgeführt wird oder wie viel Unterstützung die Teilnehmer brauchen. Beachten Sie bitte, dass Pauschalaussagen zum Schwierigkeitsgrad einer Übung nicht zwangsläufig auch zu Ihren Teilnehmern passen müssen. Wägen Sie immer selbst ab, welcher Schwierigkeitsgrad für Ihre Teilnehmer bei welcher Übung angemessen ist. Wenn einzelne Übungen auch in der leichten Version zu schwierig erscheinen, dann verzichten Sie auf die Durchführung.

Sie kennen Ihre Teilnehmer am besten!

Die Übungen zu einem Thema decken bestimmte Trainingsbereiche ab. Natürlich ist die Aufteilung in Trainingsbereiche theoretischer Natur. Es gibt keine Übung, die nur einen einzigen Trainingsbereich abdeckt.

Mit allen Sinnen: Die vorgestellten Übungseinheiten beginnen jeweils mit Vorschlägen für die Einbeziehung realer Gegenstände. Beim Anschauen und betasten der Gegenstände werden Erinnerungen geweckt. Bei manchen Themen finden Sie weitere Vorschläge, um die Sinne im Verlauf des Gedächtnistrainings mit den realen Gegenständen zu aktivieren.

Assoziieren: Unser Gehirn ist den ganzen Tag damit beschäftigt, Informationen miteinander zu verknüpfen. Bei den Assoziationsübungen geht es darum, dieses Verknüpfen gezielt hervorzurufen.

Mit Fantasie: Übungen zu Fantasie und Kreativität fallen manchen Senioren schwer. Umso wichtiger ist es, diese Übungen in das Gedächtnistraining zu integrieren.

Musik: Musik verleiht dem Gedächtnistraining Leichtigkeit und weckt Emotionen. Für die Arbeit mit Menschen mit Demenz gilt die Musik als Königsweg, da sie fest mit Emotionen und Erinnerungen verknüpft ist.

In Worte fassen: Bei vielen Übungen im Gedächtnistraining muss formuliert werden. Bei den Übungen mit dem Trainingsbereich „In Worte fassen“ wird diese Fähigkeit auch ganz gezielt trainiert.

Konzentrieren: Konzentration ist die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit zu fokussieren.

Urteilen: Beim Urteilen geht es nicht darum, etwas zu wissen, sondern es geht darum, Wahrscheinlichkeiten abzuwägen.

Merken: Der Trainingsbereich, den die meisten zuerst mit Gedächtnistraining verbinden, ist ebenfalls Teil der vorgestellten Übungen.

Bewegung: Denken Sie immer daran, dass Bewegung das Gedächtnistraining erfolgreicher macht.

Struktur und Zusammenhang: Dinge einordnen, strukturieren und zuordnen zu können, ist eine wichtige Alltagsfertigkeit.

Worte finden: Leichte Wortfindungsstörungen können mit Wortfindungsübungen bekämpft werden.

Wissen: Im Leben gelerntes Wissen ist in unserem Langzeitgedächtnis verankert. Wissen, das abgerufen wird, bleibt einem länger erhalten.

Entspannung: Entspannende Elemente während des Gedächtnistrainings und ein entspannender Ausklang sind wichtig für ein gelungenes Gedächtnistraining.



Gewicht schätzen

Trainingsbereiche:	Urteilen Wissen Konzentrieren
Material:	Küchenwaage verschiedene Süßigkeiten
Zeit:	ca. 5 Minuten
Vorbereitung:	Küchenwaage und Süßigkeiten bereitstellen

DURCHFÜHRUNG:

Die Übungsleitung stellt eine Auswahl verpackter Süßigkeiten bereit. Jeder Teilnehmer bekommt zwei verschiedene Süßigkeiten und soll schätzen, welche mehr wiegt.

Die anderen Teilnehmer dürfen gerne mitraten!

Ob die Schätzung korrekt ist, wird anschließend mit einer Küchenwaage kontrolliert.



Süßigkeiten-Memospiel

Trainingsbereiche:	Merken Konzentrieren
Material:	verschiedene verpackte Süßigkeiten (jeweils in doppelter Ausführung) Pappbecher in derselben Anzahl
Zeit:	ca. 15 Minuten
Vorbereitung:	keine

DURCHFÜHRUNG:

Jede Süßigkeit wird unter einem Pappbecher versteckt. Die Pappbecher werden gemischt und auf dem Tisch verteilt.

Ein Teilnehmer hebt zwei Pappbecher hoch. Wenn darunter dieselben Süßigkeiten sind, darf er die Süßigkeiten behalten und die beiden leeren Becher beiseite stellen.

Andernfalls werden die Pappbecher wieder darübergestülpt. Dann ist der nächste Teilnehmer dran.

- Größere Gruppen werden bei diesem Spiel in Kleingruppen unterteilt und an verschiedenen Tischen platziert.
- Wie viele „Süßigkeitenpaare“ gesucht werden müssen, richtet sich nach der Zusammensetzung der Gruppe. Der Schwierigkeitsgrad steigt, je mehr Pappbecher auf dem Tisch stehen.



Leichte Variante:

DURCHFÜHRUNG:

Ein Teilnehmer hebt zwei Pappbecher hoch. Wenn dieselben Süßigkeiten darunter sind, darf er sie behalten und die Becher beiseite stellen. Sonst wird eine Süßigkeit wieder verdeckt, die andere bleibt offen liegen.

Der Nächste in der Runde hebt nur einen weiteren Becher auf der Suche nach einem Paar.



„Ich will keine Schokolade“

Trainingsbereiche:	Bewegung Musik Entspannung
Material:	CD mit dem Lied „Ich will keine Schokolade“ von Trude Herr, CD-Player (alternativ auch über Internet abspielbar)
Zeit:	ca. 5 Minuten
Vorbereitung:	CD-Player bzw. Laptop bereitstellen

DURCHFÜHRUNG:

Das lustige, schwungvolle Lied von Trude Herr wird gemeinsam angehört, und die Teilnehmer untermalen es mit den angegebenen Bewegungen:

Erste Strophe:
Im Takt in die Hände klatschen.

Zweite Strophe:
Im Takt mit den flachen Händen auf den Tisch klopfen.

Dritte Strophe:
Im Takt auf die Oberschenkel klatschen.

Vierte Strophe:
Im Takt mit den flachen Händen auf den Tisch klopfen.

Fünfte Strophe:
Im Takt mit den Füßen auf den Boden tippen.

Sechste Strophe:
Im Takt mit den flachen Händen auf den Tisch klopfen.



Alternative ohne Material

Die Übungsleitung liest das folgende Bewegungsgedicht Zeile für Zeile vor. Nach jeder Zeile, macht die Gruppe gemeinsam die angegebenen Bewegungen. Es lohnt sich, das Bewegungsgedicht mehrfach zu wiederholen, bis die Bewegungen flüssig nach jeder Textzeile durchgeführt werden können.

Schokolade mag ich sehr

Schokolade mag ich sehr!

Die Arme um sich selbst schlingen.

Ess ich sie, will ich noch mehr.

Fiktive Schokolade zu sich heranwinken.

Ob mit Milchcreme oder Nuss:

Mit den Schultern zucken.

Es ist immer ein Genuss.

Fingerspitzen einer Hand zusammenführen und küssen.





Wo kommt das Gebäck her?

Trainingsbereiche:	Struktur und Zusammenhang Wissen Konzentrieren
Material:	Wortkarten
Zeit:	ca. 5 Minuten
Vorbereitung:	Die Karten kopieren und ausschneiden. Für den mehrfachen Gebrauch evtl. laminieren.

DURCHFÜHRUNG:

Die Karten werden gemischt und offen auf dem Tisch verteilt. Die Teilnehmer versuchen, jeweils zwei Karten zu finden, die zusammengehören.

Lösung

Frankfurter – Kranz
Schwarzwälder – Kirschtorte
Russischer – Zupfkuchen
Belgische – Waffeln
Aachener – Printen
Dresdner – Stollen
Rheinische – Apeltaart
Berliner – Pfannkuchen
Lübecker – Marzipantorte



Schwere Variante::

DURCHFÜHRUNG:

Für diese Variante werden keine Wortkarten benötigt. Die Übungsleitung liest lediglich nacheinander die Namen der Regionen vor, und die Teilnehmer versuchen zu erraten, welches Gebäck aus der jeweiligen Region kommt.



Frankfurter	Kranz
Schwarzwälder	Kirschtorte
Russischer	Zupfkuchen
Belgische	Waffeln
Aachener	Printen
Dresdner	Stollen
Rheinische	Appeltaart
Berliner	Pfannkuchen
Lübecker	Marzipantorte



Zusammengesetzte Wörter finden

Trainingsbereiche:	Worte finden Konzentrieren Struktur und Zusammenhang
Material:	Bild- und Wortkarten
Zeit:	ca. 6 Minuten
Vorbereitung:	Bild- und Wortkarten kopieren und ausschneiden. Nach Möglichkeit für den mehrfachen Gebrauch laminieren.

DURCHFÜHRUNG:

Die Übungsleitung mischt die Karten und verteilt sie auf einem Tisch. Die Teilnehmer ordnen die Bilder den passenden Wortbausteinen zu, sodass daraus jeweils ein neues, zusammengesetztes Wort entsteht.

Lösung

- o Katzen-Zungen
- o Ess-Papier
- o Brause-Pulver
- o Mäuse-Speck
- o Kalter Hund
- o Schleck-Muscheln
- o Trauben-Zucker
- o Liebes-Perlen
- o Wein-Gummi
- o Lakritz-Schnecke
- o Löffel-Bisquit
- o Kau-Gummi



	<p>-Zungen</p>
<p>Ess-</p>	
<p>Brause-</p>	
<p>Mäuse-</p>	
<p>Kalter</p>	
<p>Schleck-</p>	



	-Zucker
Liebes-	
	-Gummi
Lakritz-	
	-Bisquit
Kau-	



Quiz: Süßigkeiten

Trainingsbereiche:	Wissen Urteilen Konzentrieren
Material:	keins
Zeit:	ca. 4 Minuten
Vorbereitung:	keine

DURCHFÜHRUNG:

Die Übungsleitung liest die Fragen und ggf. die entsprechenden Antwortmöglichkeiten vor. Die Teilnehmenden raten die Antwort. Wenn sie sie nicht wissen, betont die Übungsleitung, dass man einfach nur raten darf.

- Seit wann gibt es „Tritop“?
 - 1967 (Lösung)
 - 1982
 - 1953
- Wer schwenkt die Fahne auf den Tütchen der bekannten „Ahoj“-Brause?
 - ein grüner Kapitän
 - ein blauer Matrose (Lösung)
 - ein roter Pirat
- Woraus besteht der Kern einer Liebesperle?
 - Stärke
 - Aromakügelchen
 - Zuckerkristall (Lösung)
- Woraus bestehen die Katzenzungen, die man essen kann?
 - Mausespeck
 - Weingummi
 - Schokolade (Lösung)
- Wo wurde Eiskonfekt erfunden?
 - Deutschland (Lösung)
 - England
 - USA



Schwere Variante:

DURCHFÜHRUNG:

Die Übungsleitung stellt die Fragen ohne die vorgegebenen Antwortmöglichkeiten. Wenn die Teilnehmer nicht selbstständig auf die Antworten kommen, liest die Übungsleitung die Antwortmöglichkeiten vor.





Witze: Beim Kaffeetrinken

Trainingsbereiche:	Entspannung
Material:	keins
Zeit:	ca. 1 Minute
Vorbereitung:	keine

DURCHFÜHRUNG:

Die Übungsleitung liest zum Einstieg die folgenden Witze vor:

Else ist bei ihrer Freundin Rita zum Kaffeetrinken eingeladen. „Soll ich die Schwarzwälder Kirschtorte in 16 oder in 8 Stücke teilen?“, fragt Rita.

Else überlegt eine Weile und antwortet: „Lieber in 8 Stücke, ich mache Diät und möchte heute nur ein Stück essen!“

Die schwangere Melanie sitzt mit ihrem Mann in einem Kaffee. Als der Kellner kommt, sagt sie: „Ich bekomme ein Stück Nusskuchen!“

Ihr Mann schaut sie entgeistert an und sagt: „Ich dachte, es wird ein Junge!“

→ Nun wird in die Runde gefragt, wer einen weiteren schönen Witz kennt.
Lassen Sie die Teilnehmer erzählen ...

DAS GROSSE PRAXISBUCH

Gedächtnis-Training für Senioren

Ein gelungenes Gedächtnistraining ermöglicht spielerisch Erfolgserlebnisse. Das große Praxisbuch von Natali Mallek bietet ein ganzheitliches Gedächtnistraining mit vielfältigen Übungen und bezieht dabei Entspannungs- und Bewegungsangebote mit ein.

- Über 140 Bausteine und Ideen
- Ohne Stress, Druck und Leistungszwang
- Individuelle Aufgaben in verschiedenen Schwierigkeitsgraden

Mit über 140 individuell anpassbaren Bausteinen zu elf alltäglichen Themenbereichen eignet sich dieses Buch für Gruppen- und Einzelstunden – zu Hause, in der Pflegeeinrichtung oder in der offenen Seniorenarbeit.

- Kopiervorlagen im Buch enthalten
- Alltagsorientiert und praxiserprobt

DIE AUTORIN

Natali Mallek ist Dipl.-Sozialpädagogin, Gedächtnistrainerin (BVG) und hat den Master of Arts im Studiengang „Alternde Gesellschaften“ an der TU Dortmund absolviert. Sie ist u. a. Gründerin und Hauptautorin der Internetseite „mal-alt-werden.de“. Ihr Schwerpunkt liegt auf der Aktivierung und Beschäftigung von Senioren.

„So macht
Gedächtnis-Training Spaß!“

