

CHRISTIANE PRÖLLOCHS

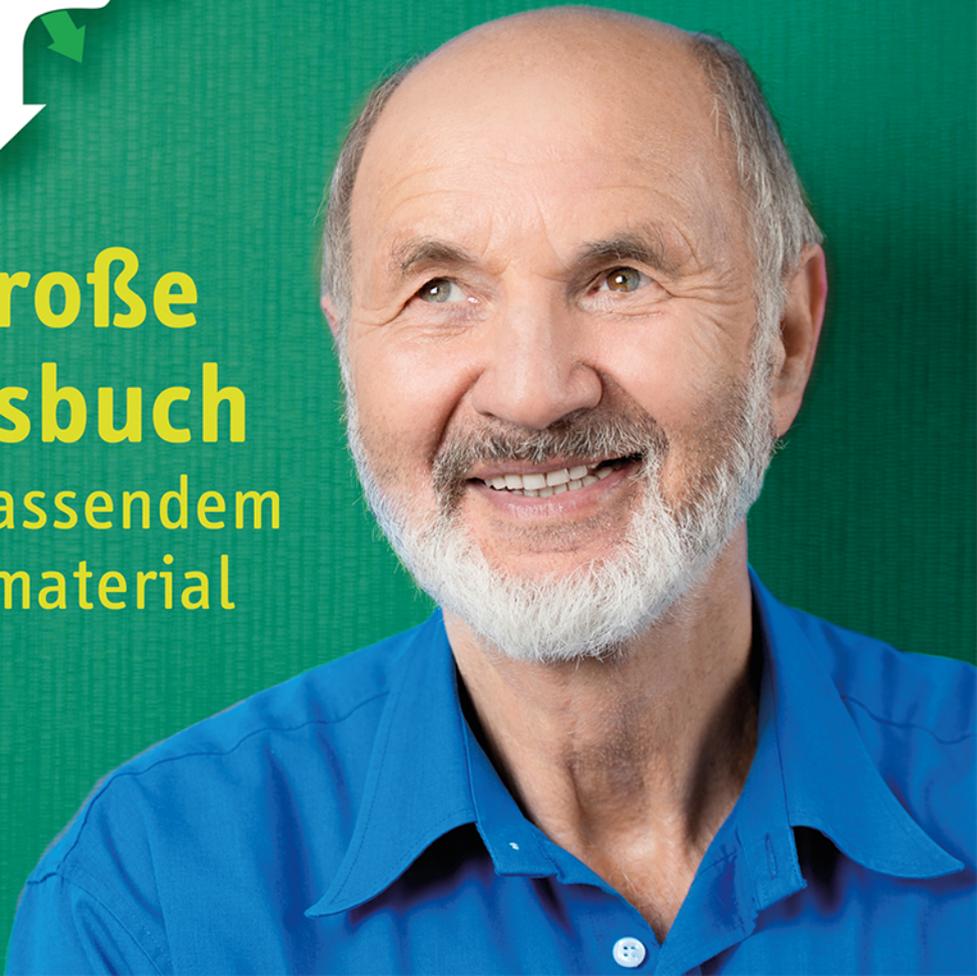
Mehr

GEDÄCHTNIS TRAINING



für ältere
Menschen

Das große
Praxisbuch
mit umfassendem
Übungsmaterial



Christiane Pröllochs

**Mehr Gedächtnistraining
für ältere Menschen**

Christiane Pröllochs

Mehr Gedächtnistraining für ältere Menschen
Das große Praxisbuch mit umfassendem Übungsmaterial

Tectum Verlag

Christiane Pröllochs

Mehr Gedächtnistraining für ältere Menschen

Das große Praxisbuch mit umfassendem Übungsmaterial

© Tectum Verlag Marburg, 2016

ISBN 978-3-8288-6408-5

(Dieser Titel ist zugleich als gedrucktes Buch unter
der ISBN 978-3-8288-3653-2 im Tectum Verlag erschienen.)

Umschlagabbildungen: Illu (klein) – fotolia.com | © artqu;

Titelbild (Mann) – shutterstock.com | © racorn

Umschlaggestaltung: Jens Vogelsang

Alle Rechte vorbehalten

Besuchen Sie uns im Internet

www.tectum-verlag.de

Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der

Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Angaben sind im

Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	9
Ein Gedächtnis wie ein – Telefonnetz!	10
Lernen – Anker setzen	11
Plädoyer für das Vergessen	12
Gedächtnistraining im Alltag	13
Wie Sie dieses Buch nutzen können	14
Die Übungsbereiche in diesem Buch	15
Erinnerung und Erörterung	15
Faktenwissen	16
Aufmerksamkeit und Konzentration	17
Sprache und Denken	18
Aufgaben zum Textgedächtnis	20
Gedichte auswendig lernen	21
Merkfähigkeit trainieren – Gedächtnisstrategien	21
Bildgedächtnis	22
Kategorisieren	22

Kochen	23
Einkaufen	55
Garten	81
Gesundheit	107
Wald	133
Wasser	159
Tag und Nacht	183
Quellennachweis	205
Überblick	206
Lösungsheft (Seiten 1 bis 54)	nach 208

Vorwort

Der erste Band des Buches Gedächtnistraining für ältere Menschen erschien im August 2014. Es erfreut sich großer Beliebtheit, viele Kolleginnen und Kollegen berichten mir, dass sie gern damit arbeiten und es als hilfreich erleben. Das Buch mit Geschichten, Quizfragen und zahlreichen Aufgabenblättern, die als Kopiervorlagen darin enthalten sind, wird nicht nur von Gruppenleiterinnen¹ genutzt, die Gedächtnistraining für Senioren anbieten. Auch in der Arbeit mit Schlaganfallpatienten und bei Menschen, die die deutsche Sprache erlernen, findet es Anwendung. Vor allem aber nutzen es Seniorinnen und Senioren selbständig. Sie lösen die Aufgabenblätter, führen die Übungen durch und kontrollieren anhand der Auflösungen ihre Ergebnisse.

Diese Rückmeldungen fließen nun in den zweiten Band ein. Auch hier werden wieder entlang von Alltagsthemen verschiedene Aufgaben und Übungen zum Gedächtnistraining bereitgestellt, die sich in meiner Arbeit mit älteren Menschen bewährt haben. Für die praktikablere Handhabung sind hier nun die Auflösungen in einem Lösungsheft gesammelt, das diesem Buch beiliegt.

¹ Wo in diesem Buch um der leichteren Lesbarkeit willen auf die Nennung beider Geschlechter verzichtet wird, sind selbstverständlich jeweils Männer und Frauen gleichermaßen gemeint.

Das Buch richtet sich sowohl an Seniorinnen und Senioren, die eigenständig etwas für ihre geistige Aktivität tun wollen, als auch an Angehörige, die es gemeinsam mit ihnen nutzen möchten. Auch Leiterinnen von Gedächtnistrainingsgruppen finden hier wieder umfangreiches Material für die Gestaltung ihrer Gruppenstunden. Wenn weitere Personengruppen davon profitieren, ist das nur erfreulich. Möchten Sie die Aufgaben in der Aktivierung von Menschen mit Demenzerkrankung nutzen, so wählen Sie aus, welche Sie für geeignet halten, oder wandeln Sie die Aufgabenstellung entsprechend ab. Wenn Menschen an Demenz erkranken, verlieren sie damit nicht schlagartig alle kognitiven Fähigkeiten. Solange die Aufgaben sie nicht überfordern, können sie ihnen sogar beglückende Erfolgserlebnisse bringen.

Allen Nutzerinnen und Nutzern dieses Buches wünsche ich viel Freude damit!

Christiane Pröllochs

→ Wie bereits im ersten Band finden Gruppenleiterinnen wieder umfangreiches Material für die Gestaltung ihrer Gruppenstunden. Den Link und alle weiteren Angaben zum Herunterladen der Aufgabenblätter finden Sie auf Seite 208.

Einleitung

Geistig rege zu bleiben bis ins hohe Alter, das wünschen sich wohl alle Menschen. Sich für aktuelle Themen zu interessieren, Diskussionen verfolgen und sich daran beteiligen zu können, Lösungen für Alltagsprobleme zu finden, solche Erlebnisse geben das gute Gefühl, geistig fit zu sein. Die Namen selbst entfernter Bekannter möchte man auch dann noch wissen, wenn man sie längere Zeit nicht gesehen hat. Und es erleichtert das Leben enorm, wenn man sich nicht jede Kleinigkeit aufschreiben muss, um an sie zu denken.

Doch geht es beim Wunsch nach einem regen Geist den meisten Menschen nicht vornehmlich darum, auf Telefonbuch oder Einkaufszettel verzichten zu können oder etwa an Gedächtniswettbewerben teilzunehmen. Geistig fit zu sein umfasst viel mehr als ein intaktes Gedächtnis. Es steht wie eine Metapher dafür, dass man sein Leben auch im Alter selbst aktiv gestaltet. Dass man die eigenen Angelegenheiten überblicken und für sich regeln und dass man Entscheidungen für sein Leben fällen kann. Es geht um Autonomie und Selbstbestimmung und um die geistige Kraft und Klarheit, das Leben bis ins hohe Alter nach den eigenen Wünschen und Vorstellungen zu gestalten.

Dieses Buch richtet sich an ältere Menschen, die sich mit Spaß und spielerischer Freude geistig fit halten wollen. Es will Krankheiten wie

Demenz weder heilen noch ihnen vorbeugen. Dieser Anspruch wäre verfehlt. Ziel ist vielmehr, Freude am Gedächtnistraining zu vermitteln und die geistige Aktivität insgesamt zu fördern. Die Aufgaben haben unterschiedliche Schwierigkeitsgrade. Einige werden Sie einfach finden, an anderen können Sie Ihre Ausdauer üben, indem Sie sich Zeit nehmen und mehrfach daran knobeln, bevor Sie im Lösungsheft das Ergebnis nachschlagen.

In diesem Buch finden Sie zu unterschiedlichen Themen des alltäglichen Lebens eine Vielzahl von Aufgaben, mit denen Sie Merkfähigkeit und Konzentration, Wortschatz und Wortfindung sowie viele weitere Denkleistungen üben können. Die Aufgaben trainieren nicht isoliert einzelne Fähigkeiten, sie haben aber jeweils Schwerpunkte, die später noch erläutert werden. Um das Buch möglichst abwechslungsreich zu gestalten, enthält jedes Kapitel verschiedenartige Aufgaben.

Ein Gedächtnis wie ein – Telefonnetz!

Unser Gehirn ist ein äußerst komplexes Gebilde mit verschiedenen Funktionsbereichen. Dass Denken und Gedächtnis hier verortet sind, ist allgemein bekannt. Doch auf welche Weise werden Wissen, Fähigkeiten und Kenntnisse im Gehirn abgelegt? Stellte man sich das Gedächtnis als einen Schrank mit unzähligen Schubladen vor, in denen jeweils unterschiedliche Wissensbestände aufbewahrt werden, so wäre dies weit entfernt von den wirklichen Möglichkeiten unseres Gehirns. Denn Fähigkeiten und Kenntnisse sind nicht einzeln und isoliert abgespeichert.

Näher an der Realität ist das Bild eines weitverzweigten Telefonnetzes. Tatsächlich enthält unser Gehirn eine riesige Anzahl an Nervenzellen, die beim Lernen an ihren Enden, den Synapsen, miteinander in Kontakt treten, Verbindungen knüpfen oder sie auch wieder lösen. So ist unser Gehirn ein sehr plastisches und veränderbares Gebilde, und zwar bis ins hohe Alter. Und dies umso mehr, je aktiver und kreativer wir es nutzen.

Lernen – Anker setzen

Lernen folgt bestimmten Mechanismen. Um neue Inhalte zu lernen, brauchen wir immer etwas Bekanntes in unserem Wissen, an das wir das Neue anschließen können. Die Information muss sozusagen einen Anker werfen und sich irgendwo »verhaken« können. Je mehr Bekanntes schon da ist und an je mehr Stellen das neue Wissen anhaften kann, desto leichter fällt es uns, das Neue zu verstehen und zu behalten. So wird es einem Physiker relativ leicht fallen, einen mathematischen Zusammenhang zu begreifen, der jemandem, der sich mit Naturwissenschaften nie beschäftigt hat, wie ein Buch mit sieben Siegeln erscheint. Hat hingegen jemand Latein gelernt, wird er sich auf Grund der Verwandtschaft der Sprachen mit dem Erlernen von Italienisch oder Spanisch leichter tun als jemand ohne diese Vorkenntnisse. Das Gleiche gilt für Geschichte, Medizin oder beliebige weitere Fachgebiete.

Daraus folgt die ermutigende Erkenntnis, dass es mit immer reichem Wissens- und Erfahrungsschatz immer einfacher wird, Neues hinzuzulernen. Denn anders als beim Bild mit den Schubladen ist unser Gehirn nicht irgendwann voll, sondern im Gegenteil, bereits vorhandene Fähigkeiten und Kenntnisse erlauben eine quasi spielerische Aneignung von noch mehr Wissen. Unsere Nervenzellen knüpfen immer weiter neue Verbindungen.

Doch nicht nur bereits vorhandenes Wissen spielt eine Rolle beim Erlernen neuer Sachverhalte oder bei der Merkfähigkeit. Entscheidend ist auch, dass wir unsere beiden unterschiedlichen Gehirnhälften nutzen. Je besser sie zusammenarbeiten, desto leichter können wir etwas behalten. Die linke Hirnhälfte ist für das rationale, analytische Denken und alles Abstrakte zuständig. Die rechte Hirnhälfte beinhaltet das fühlende, ganzheitliche Denken, die Vorstellungen von Bildern und Symbolen. Wenn wir »den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr sehen«, heißt das, dass wir den Blick für das große Ganze, für die Zusammenhänge verloren, also die rechte Hirnhälfte vernachlässigt haben. Wir haben uns zu sehr auf Details und Einzelaspekte konzentriert und damit einen Teil der Wirklichkeit ausgeblendet. Ein kleiner Perspektivwechsel und das Thema stellt sich uns vollständiger dar.

Was bleibt uns dauerhaft in Erinnerung? In der Regel sind es diejenigen Erfahrungen im Leben, die mit starken Gefühlen verbunden waren oder sich als innere Bilder eingepägt haben. Nutzen Sie diese Erkenntnis, wenn Sie sich etwas merken wollen. Belegen Sie es mit positiven Gefühlen und angenehmen Bildern.

Plädoyer für das Vergessen

Kennen Sie solche Situationen? Sie gehen in die Küche und wissen dort nicht mehr, was Sie holen wollten. Sie suchen verzweifelt Ihren Schlüssel und finden ihn schließlich in der Manteltasche. Sie vergessen, Ihr Enkelkind zum Geburtstag anzurufen, obwohl Sie in den Tagen zuvor immer wieder daran gedacht haben. Sie begegnen einer Bekannten, und der Name fällt Ihnen im Moment der Begrüßung nicht ein.

»Oh je, fängt es jetzt bei mir an?«, ist man leicht versucht zu denken. Die Angst, an Demenz zu erkranken, ist bei vielen Menschen groß.

Auch sprachlich scheint sich diese Furcht vor dem Vergessen zu zeigen. Es ist bemerkenswert, wie oft im Alltag der Satz »das habe ich vergessen« durch regional unterschiedliche umgangssprachliche Wendungen umgangen wird. Aussagen wie »da bin ich drüber weggekommen«, »das hab ich ganz verschwitzt«, »das ist mir durchgerutscht« oder »das ist bei mir hintenrunter gefallen«, bedeuten im Grunde alle das Gleiche: »Das habe ich vergessen.« Doch das scheint niemand gerne klar auszusprechen.

Dabei braucht längst nicht jede Vergesslichkeit als Warnsignal aufgefasst zu werden. Auch jüngeren Menschen passieren die oben beschriebenen Fehlleistungen. Sie sind oft ein Zeichen dafür, dass man viel Verschiedenes im Kopf hat, dass man geistig stark beansprucht ist. Das Gehirn blendet dann einen Teil aus.

Unser Gehirn mit seinen Nervenzellen und synaptischen Verbindungen ist in einem ständigen Wandlungs- und Umbauprozess begriffen. Das Vergessen hat eine wichtige Funktion. Bei jedem einzelnen Lernschritt wird das meiste bereits unterwegs wieder vergessen. Stellen Sie sich vor, Sie schauen sich das Preisschild an einer Jacke an, die Sie in-

teressiert. Nach wenigen Sekunden wissen Sie, was das Kleidungsstück kosten soll. Aber können Sie noch sagen, welche genaue Form, Farbe und Größe das Preisetikett hat, aus welchem Material es gefertigt und wie es an der Jacke befestigt ist? All dies haben Sie zwar gesehen, aber Sie haben es sofort vergessen, einfach weil es vollkommen unwichtig für Sie ist. Sie erfahren das für Sie Wesentliche, den Preis der Jacke, und das genügt Ihnen. Ein anderes Beispiel: Erinnern Sie sich an einen Einkaufszettel, den Sie im vergangenen Sommer geschrieben haben? Wahrscheinlich nicht. Es werden sogar viele verschiedene gewesen sein. Sie wissen nicht mehr, was darauf stand, weil Sie diese Informationen nicht mehr benötigen. Durch das Vergessen spart unser Gehirn wichtige Ressourcen. Bestimmte Dinge zu vergessen bedeutet, dass Sie unterscheiden können zwischen Wesentlichem und Unwichtigem.

Gedächtnistraining im Alltag

So wie Sie Ihren Körper fit und in Schwung halten, wenn Sie sich regelmäßig bewegen und körperlich fordern, können Sie auch Ihre geistigen Fähigkeiten trainieren, indem Sie die unzähligen Möglichkeiten nutzen, die Ihnen im Alltag begegnen. Überschlagen Sie beim Warten an der Kasse, wie hoch der zu zahlende Betrag sein wird. Versuchen Sie, die Telefonnummer Ihrer Freundin aus dem Gedächtnis zu wählen, bevor Sie sicherheitshalber noch mal im Telefonbuch nachschlagen. Studieren Sie die Betriebsanleitung eines neuen Geräts und bitten Sie erst jemanden um Hilfe, wenn Sie selbst nicht damit zurechtkommen.

Sie fordern sich geistig immer dann, wenn Sie die Pfade der Gewohnheit verlassen. Wenn Sie etwas anders tun als üblich. Das können kleine Alltagstätigkeiten sein. Nehmen Sie beim Zähneputzen einmal die andere Hand. Setzen Sie sich bei Tisch an eine andere als Ihre gewohnte Seite. Blättern Sie die Zeitung von hinten nach vorne durch. Gehen Sie beim Einkaufen einen anderen Weg durch die Gänge im Supermarkt. Eine kleine Vorstellung von der Macht der Gewohnheit gewinnen Sie schon durch folgende kleine Experimente: Klatschen Sie wie beim Applaudieren in die Hände. Welche Hand ist die klatschende,

welche die aufnehmende? Wechseln Sie das einmal. Sie werden merken, wie fremd sich das anfühlt. Verschränken Sie Ihre Arme vor dem Oberkörper. Welcher Arm liegt oben? Wechseln Sie nun die Arme und verschränken Sie sie andersherum. Es geht nicht wie von selbst, Sie müssen es aktiv und bewusst tun. Je mächtiger eine Gewohnheit ist und je stärker in uns verankert, desto mehr ist unser Gehirn herausgefordert, wenn wir sie durchbrechen und etwas Neues ausprobieren wollen.

Wie Sie dieses Buch nutzen können

Unser Geist liebt Herausforderungen, besonders wenn sie mit positiven Gefühlen verbunden sind. Freude, Spaß, Begeisterung, Interesse lösen im Gehirn Aktivität aus. Es ist rege, in Aktion. Die beste Voraussetzung für geistige Leistungsfähigkeit ist eine positive und optimistische Einstellung zu den Herausforderungen. Zeitmangel, Leistungsdruck, Überforderungsgefühle oder Angst engen unsere Denkfähigkeiten ein. Eine heitere, gelöste Stimmung, Freude, eine wohlwollende Atmosphäre hingegen fördern Konzentrationsfähigkeit und kreatives Denkvermögen.

Gehen Sie mit dieser positiven Einstellung an die Aufgaben in diesem Buch. Es soll Ihnen Freude bereiten, sodass Sie gerne damit arbeiten. Wenn Ihnen eine Übung viel zu leicht oder zu schwer vorkommt, lassen Sie sie aus. Vielleicht ist sie nicht die richtige für Sie. Menschen haben unterschiedliche Vorlieben und Stärken. Sie brauchen das Buch nicht von vorn nach hinten durchzuackern, Sie können sich einfach die Aufgabenblätter aussuchen, zu denen Sie gerade jetzt besonders viel Lust haben. Und: Sinnvoller als ein kleiner Gehirnmarathon, bei dem Sie sportlich das ganze Buch auf einmal bearbeiten, ist es, die Ausdauer zu üben und jeden Tag ein wenig zu trainieren.

Die Übungsbereiche in diesem Buch

Ein Sportler, der Krafttraining absolviert, will wissen, welche Muskelgruppen er mit einer bestimmten Übung trainiert. Genauso interessiert es Sie vielleicht, welche Denkleistungen Sie mit den verschiedenen Aufgaben in diesem Buch üben. Neben der allgemeinen Förderung von Konzentration, Aufmerksamkeit, geistiger Ausdauer und Aktivität haben die Übungen auch Schwerpunkte, die nun im Folgenden beschrieben werden.

Erinnerung und Erörterung

Am Anfang jedes Kapitels finden Sie unter der Überschrift: »Sie sind gefragt!« Fragen zum Thema. Hier geht es nicht um Wissen, sondern um Ihre persönliche Meinung und Haltung und um Ihre Erinnerungen. Sie aktivieren damit Ihr Langzeitgedächtnis. Persönliche Erinnerungen sind im sogenannten episodischen Gedächtnis gespeichert. Wie andere Gedächtnisinhalte auch werden sie nicht als einzelne Fragmente, sondern in Gesamtzusammenhängen abgelegt. So können Sie vielleicht die Frage nach Ihrem ersten Kinderbuch nicht spontan beantworten. Sie kommen der Antwort aber vielleicht auf die Spur, wenn Sie sich fragen, wer Ihnen als Kind Märchen erzählt oder Geschichten vorgelesen hat. Können Sie solch eine Situation vor Ihrem inneren Auge heraufbeschwören? Erinnern Sie sich an die Stimmung, an die Atmosphäre, wenn Geschichten erzählt wurden?

Erinnerungen können viele Jahre lang im Verborgenen bleiben. Manchmal werden sie plötzlich wachgerufen, ohne dass wir dies beabsichtigt haben – vielleicht durch einen Geruch, den wir wahrnehmen, durch eine Melodie, die mit einem bestimmten Moment als prägende Hintergrundmusik verknüpft ist, oder auch durch einen Satz, der im vertrauten Heimatdialekt gesprochen wird. Verborgene Erinnerungen lassen sich nicht aus ihrem Versteck herauszwingen. Sie können aber möglicherweise geweckt werden, wenn wir uns ihnen in einer freundlich fragenden inneren Haltung zuwenden. Oft ist dies im Gespräch

leichter, besonders wenn das Gegenüber ähnliche Erfahrungen teilt. Manchmal kommt die Erinnerung dann wieder.

Den reichen Schatz an persönlichen Erinnerungen zu wecken und zu beleben ist das Ziel der biographischen Fragen, die am Anfang jedes Kapitels stehen. Sie können diese Fragen schriftlich beantworten, zum Beispiel in einem Buch oder Heft, das Sie sich dafür anlegen und in dem Sie eine eigene kleine Autobiographie entlang der Themen verfassen. Sie können die Fragen auch auf einen Spaziergang mitnehmen und ihnen nachsinnen. Vielleicht tauschen Sie sich mit jemandem Ihrer Generation darüber aus, oder Sie erzählen Ihren Kindern oder Enkeln davon. Sie brauchen die Fragen nicht alle »durchzuarbeiten«. Suchen Sie sich diejenigen aus, die zu Ihnen sprechen, die Sie interessieren. Vielleicht werden andere zu einem späteren Zeitpunkt wichtig für Sie.

Faktenwissen

Jedes Kapitel in diesem Buch beinhaltet Quiz-Fragen. Sie haben jeweils drei verschiedene Antwortmöglichkeiten und sollen ankreuzen, welche davon die einzige richtige ist. Mit den Quizfragen überprüfen Sie Ihr Faktenwissen zu diesem Thema. Manche Fragen werden Sie leicht beantworten können, wenn Sie sich mit der Materie auskennen. Bei anderen werden Sie sich auf das Schätzen verlegen. Wenn Sie anschließend in den Lösungen nachsehen, finden Sie das richtige Ergebnis. Und wenn Sie mögen, erweitern Sie Ihr Faktenwissen, indem Sie es sich merken.

Andere Aufgaben zum Faktenwissen sind die Kreuzworträtsel zu den einzelnen Themen. Doch Vorsicht, es sind auch fachfremde Begriffe eingestreut, wenn sie sich aufgrund der Buchstabenkombinationen als besonders passend angeboten haben. Sie besitzen sicherlich genug Flexibilität, um auch diese Begriffe zu erraten.

Bei den Silbenrätseln sind Faktenwissen und Kombinationsvermögen gefragt. Hier suchen Sie aus einem Vorrat an Silben diejenigen heraus, die Sie für die Lösungsworte zur Verfügung haben.

Aufmerksamkeit und Konzentration

Konzentration ist die Grundvoraussetzung, wenn Sie etwas lernen oder sich merken wollen. Das gilt bereits für das Ausführen einer Tätigkeit, die Ihnen nicht automatisch von der Hand geht. Konzentration bedeutet, unsere Aufmerksamkeit zu bündeln auf einen bestimmten Gegenstand, eine Handlung, einen Gedanken oder Lernstoff hin. In konzentriertem Zustand sind wir »ganz bei der Sache«. Wir lassen uns nicht ablenken, weder von außen, zum Beispiel durch Geräusche, noch von innen, beispielsweise durch sachfremde Gedanken oder den Impuls, etwas anderes zu tun. In einem Zustand hoher Konzentration können wir besonders leicht lernen und schöpferisch tätig sein.

Sich über einen längeren Zeitraum konzentrieren zu können, fällt vielen Menschen nicht leicht. Es erfordert Selbstdisziplin, dranzubleiben, nicht bei der ersten Regung von Langeweile, Lustlosigkeit oder Müdigkeit aufzugeben. Falls Ihnen das schwerfällt, können Sie dies aber üben. In diesem Buch finden Sie viele Aufgaben dafür. Doch auch das alltägliche Leben bietet uns ständig Möglichkeiten dazu. Stärken Sie Ihre Konzentration, indem Sie eine Handlung bewusst mit ungeteilter Aufmerksamkeit ausführen. Ob Sie nun Zwiebeln schneiden, eine Tasse Tee trinken oder spazieren gehen, sammeln Sie Ihre Gedanken in dem Augenblick. Erleben Sie das, was Sie in diesem Moment tun, mit allen Sinnen und Empfindungen. Sie werden dies nicht als Dauerzustand einrichten können. Zu leicht schwirren unsere Gedanken davon und gehen ihrer eigenen Wege. Aber machen Sie diese Übung ab und zu zwischendurch. Sie werden feststellen, dass Sie nicht nur lernen, sich besser zu konzentrieren, sondern dass sich auch Ihre Wahrnehmung dessen, was um sie herum vorgeht, vertieft.

Natürlich ist Konzentration bei allen Aufgaben in diesem Buch eine Voraussetzung, und sie wird dadurch immer mitgeschult. Einige Übungen trainieren sie aber in besonderem Maße. Zum Beispiel, wenn Sie aus Buchstabenreihen Worte erkennen oder in Zahlenreihen oder -feldern bestimmte Zahlenkombinationen finden sollen. Wenn Ihnen diese Aufgaben zu einfach vorkommen, können Sie Ihre Leistung da-

durch steigern, dass Sie sich ein Zeitlimit setzen, etwa das, die Übung innerhalb einer Minute durchzuführen.

Sprache und Denken

Sprache und Denken hängen eng miteinander zusammen und beeinflussen sich wechselseitig.

Vielleicht kennen Sie das: Sie sind sich sicher, dass Sie über einen bestimmten Sachverhalt Bescheid wissen. Nun fragt Sie jemand danach, und Sie sollen ihn erklären. Sie kommen ins Stocken und merken, so ganz genau ist Ihnen das doch nicht klar. Ob Sie etwas wirklich verstanden haben, können Sie am besten überprüfen, indem Sie es laut aussprechen. Versuchen Sie z. B. einmal zu erklären, wodurch Tag und Nacht entstehen oder wie eine Mondfinsternis zustande kommt.

Beim Sprachwortschatz unterscheidet man den aktiven vom passiven Wortschatz. Der passive Sprachwortschatz ist um ein Vielfaches größer als der aktive. Er umfasst alle Wörter, die wir verstehen, ob wir sie nun in unserem eigenen Sprechen benutzen oder nicht. Der aktive Wortschatz umfasst nur diejenigen Begriffe, die wir selbst verwenden. Schenken wir unserer Sprache Aufmerksamkeit, bedienen wir uns einer reichen, differenzierten Sprache, so wird dies nicht nur unser Denken facettenreicher werden lassen, sondern sich auch auf unser Wahrnehmen, Fühlen und Empfinden auswirken. Auch hier werden wir mehr Nuancen entdecken, je genauer wir das, was wir fühlen, erleben oder wahrnehmen beschreiben. Wir können unseren aktiven Sprachwortschatz mit etwas Achtsamkeit und Übung erweitern.

Wenn Sie mögen, beobachten Sie einmal Ihr eigenes Sprechen. Fallen Ihnen Worte auf, die Sie häufig benutzen, obwohl Sie eine Vielzahl von Synonymen, also Wörtern mit ähnlicher Bedeutung, kennen? Wie oft gebrauchen Sie die Wörtchen »gut« oder »schön«, wenn Sie etwas erzählen? Was bedeutet gut oder schön im jeweiligen Zusammenhang genau? Gäbe es Begriffe, die das, was sie ausdrücken wollen, treffender beschreiben?

»Das war ein gutes Gespräch«, sagen Sie vielleicht. Inwiefern war das Gespräch »gut« für Sie? War es interessant, inspirierend, offen, ehrlich, erheiternd, klärend, erhellend, tröstend, hilfreich, befreiend, erleichternd, berührend, anrührend, beschwingt ...? Mit einer solchen Aussage werden Sie Ihren Gesprächspartnern eine genauere Rückmeldung darüber geben, was ein Gespräch in Ihnen ausgelöst hat, und auch Ihnen selbst wird es damit klarer sein.

Haben Sie Mut, neue, für Sie ungewohnte Begriffe in Ihren aktiven Wortschatz aufzunehmen. Sie finden dafür in diesem Buch immer wieder Anregungen und Übungen.

Hierzu gehören folgende Aufgaben:

Die Aufgabe »Alle neune« gibt Ihnen jeweils neun Buchstaben vor, die in einem Quadrat angeordnet sind. Aus ihnen sollen Sie so viele Worte wie möglich zusammensetzen. In jedem neuen Wort dürfen alle neun Buchstaben verwendet werden, jedoch nur genau diese in der vorgegebenen Anzahl. Es gibt immer ein Wort, das alle neun Buchstaben enthält. Sie üben damit nicht nur das Finden von Begriffen, sondern auch das Zusammenspiel von rechter und linker Gehirnhälfte, indem Sie aus einzelnen Elementen etwas Ganzes herausfinden bzw. zusammensetzen.

Bei den »Wortsammlungen« schreiben Sie alle Wörter auf, die mit einem vorgegebenen Begriff beginnen, zum Beispiel Wald (Waldmeister, Waldtiere, Waldbeeren ...).

Einige Wortschatzübungen fragen nach Begriffen mit ähnlicher Bedeutung wie der vorgegebenen. Wie im oben erläuterten Beispiel zum »guten Gespräch«. Oder es wird nach Tätigkeiten gefragt. Immer geht es darum, alle Begriffe, die Ihnen einfallen, aufzuschreiben. Manchmal werden das zunächst nur wenige sein. Dann bleiben Sie eine Weile bei der Übung, oder kommen Sie später noch einmal darauf zurück.

Auch das Alphabet bietet uns Möglichkeiten, am Wortschatz zu arbeiten, indem wir beispielsweise Speisen, Blumen oder Bäume zu jedem Buchstaben des Alphabets aufzählen.

Eine weitere Aufgabe für unser Sprachverständnis sind die Übungen »Vorangestellte« bzw. »Angehängte Worte« und die »Brückenrätsel«.

Zu vorgegebenen Wörtern in einer Reihe finden Sie eines, das jedem anderen vorangestellt bzw. angehängt werden kann, sodass sich jeweils ein neues sinnvolles Wort ergibt. Beim Brückenrätsel soll das gesuchte Wort dem ersten angehängt, dem zweiten vorangestellt werden können.

Eine Möglichkeit, unsere sprachliche Kreativität zu üben, ist, sich einen Buchstaben vorzunehmen und einen Satz zu bilden, bei dem alle Wörter mit diesem Buchstaben beginnen. Das ist gar nicht so einfach. Es macht aber Spaß, wenn man sich erlaubt, auch ein wenig verrückt klingende Sätze gelten zu lassen.

Mit all diesen Aufgaben kreisen Sie spielerisch um Worte und Sprache, üben die Wortfindung und bereichern Ihren sprachlichen Ausdruck.

Aufgaben zum Textgedächtnis

Passiert es Ihnen manchmal, dass Sie beim Lesen der Zeitung oder eines Buches nach einem Abschnitt merken, dass Sie nicht mehr genau wissen, was Sie gerade gelesen haben? Wahrscheinlich waren Sie mit Ihren Gedanken nicht ganz bei der Sache, haben parallel zum Lesen an etwas anderes gedacht. Mit den Aufgaben zum Textgedächtnis üben Sie, konzentriert zu lesen, den Inhalt des Textes aufzunehmen, zu verstehen und zu behalten. Hilfreich ist, beim Lesen Bilder oder Filme vor dem inneren Auge entstehen zu lassen. Je lebendiger Ihre bildliche Vorstellungskraft die Worte umsetzt, desto leichter können Sie die Inhalte wieder abrufen. Bei den »Merktexten« üben Sie dies und überprüfen jeweils im Anschluss, wie gut es Ihnen gelungen ist. Nehmen Sie diese Übungen als Anregung, ähnliche oder entsprechende Fragen beim Lesen von Zeitung, Büchern oder anderen Texten im Hinterkopf zu haben und damit Ihre Aufmerksamkeit im Lesen zu bündeln.

Gedichte auswendig lernen

Wann haben Sie zum letzten Mal ein Gedicht gelernt? Früher war das Auswendiglernen in der Schule gang und gäbe. Verse wurden zu verschiedenen Anlässen wie Weihnachten oder zum Geburtstag der Mutter aufgesagt. Viele ältere Menschen können dadurch auf einen Schatz an Gedichten und Liedstrophen zurückgreifen. Solche Texte können uns unser Leben lang begleiten. Wenn sie uns in einer bestimmten Situation einfallen, beschreiben sie diese manchmal besser, als uns das mit eigenen Worten möglich wäre. Ob sie nun gefühlvoll, erheiternd, tiefsinnig, von hoher emotionaler Intensität oder besonderer Schönheit für uns sind, Worte können einen unbeschreiblichen Reichtum darstellen. In diesem Buch finden Sie Gedichte, die Sie möglicherweise noch aus Ihrer Jugend kennen oder aber neu auswendig lernen können. Es ist nie zu spät dazu.

Merkfähigkeit trainieren – Gedächtnisstrategien

Sie werden in diesem Buch verschiedene Methoden kennenlernen, sich eine Reihe von Begriffen oder Gegenständen zu merken. Eine der Techniken ist zum Beispiel, die Begriffe in sinnvolle Einheiten zu ordnen. Sie wird im Kapitel Einkaufen vorgestellt. Sie können die Worte auch bildhaft zu einer Geschichte aneinanderreihen. Dazu gibt es unter der Überschrift »Wort für Wort« in mehreren Kapiteln Übungsmöglichkeiten. Beim Thema Garten schließlich lernen Sie unter der Überschrift »Gartenweg – Gedächtnispfad« die Loci-Methode kennen (von lateinisch locus = Ort), bei der Sie die zu merkenden Gegenstände im Geiste mit Ihnen vertrauten Plätzen verbinden. Das Einprägen und Wiederabrufen von Inhalten üben Sie auch beim Lernen von unbekanntem Ausdrücken, wie zum Beispiel im Kapitel Gesundheit die Übung mit den Fachbegriffen aus der Medizin.

Bildgedächtnis

Zu einigen Themen finden Sie ein Merkbild oder eine Merkbild-Collage aus mehreren Einzelfotos. Betrachten Sie die Fotos in Ruhe, und machen Sie sich bewusst, was Sie alles sehen. Achten Sie neben dem Gesamteindruck auch auf Details. Wenn Sie meinen, das Bild gut verinnerlicht zu haben, blättern Sie um. Auf der folgenden Seite finden Sie Fragen, anhand derer Sie überprüfen können, wie genau Sie sich das Foto oder die Collage eingepägt haben. Sie üben mit diesen Aufgaben Ihre Merkfähigkeit für Bilder.

Kategorisieren

Eine wichtige ordnende Funktion unseres Intellekts ist das Kategorisieren. Wir sortieren Sachverhalte, Fakten, Begriffe, Bilder und Ereignisse nach ihrer Zusammengehörigkeit. So können wir sie mental einordnen, verarbeiten und behalten. Kategorien bilden wir, indem wir das Gleichartige an Dingen oder Begriffen erkennen und etwas als andersartig unterscheiden, das dieses Merkmal nicht teilt. Bei den Aufgaben mit der Überschrift: »Was passt nicht in diese Reihe?« ist dieses Kategorisieren gefragt. In der Reihe der Begriffe rot – gelb – drei – grün ist eindeutig der Begriff drei derjenige, welcher nicht in die Reihe passt. Die anderen sind Farben, drei ist eine Zahl. Hier fällt es leicht, einen Oberbegriff für die zu einer Kategorie gehörenden Worte zu finden. Die Aufgaben dieser Art enthalten einfache und schwierigere Reihen. Dabei hängt Ihr Urteil natürlich auch mit Ihrem Vorwissen auf dem jeweiligen Gebiet zusammen. Nicht immer ist das Gemeinsame in der Reihe inhaltlicher Natur, es kann auch in der Wortart liegen. Manchmal verbirgt sich zum Beispiel ein Tätigkeitsbegriff zwischen mehreren Eigenschaftsworten. Oder der Unterschied liegt im Schriftbild, wenn beispielsweise alle Worte bis auf eines mit dem gleichen Anfangsbuchstaben beginnen.

Kochen

Omas Kartoffelsalat

Meine Freundin hatte zum Geburtstag nur einen Wunsch: Niemand möge ihr etwas schenken – sie habe ja schon alles –, aber alle sollten zum Fest eine kleine Köstlichkeit fürs Buffet mitbringen.

Wie immer musste bei mir an diesem Abend dann doch wieder alles ganz schnell gehen. Und so kam ich kurz vor knapp ziemlich abgekämpft bei ihrem Fest an. Ich stellte meine Glasschale mit Kartoffelsalat aufs Buffet zwischen allerlei dekorative kulinarische Kunstwerke, und ich kam mir etwas schäbig vor mit meinem einfachen Beitrag. Obwohl ich hübsch noch ein paar Tomatenviertel und Basilikumblättchen als Dekoration darauf drapiert hatte. Das Fest nahm seinen Lauf, das Buffet wurde gestürmt, am Ende blieb kaum etwas übrig. Meine Freundin war voll des überschwänglichen Danks. Wie mir nur immer dieser herrliche Kartoffelsalat so einzigartig gelinge. Beim Abschied bat sie mich, ich müsse ihr unbedingt das Rezept meiner Großmutter verraten, auf das ich mich immer berief. »Das ist ganz einfach«, erklärte ich ihr, »das Geheimnis ist, die Kartoffeln in noch gut warmem Zustand zu schneiden, einen einfachen Apfelessig zu verwenden und unbedingt eine Prise Zucker hinzuzufügen.« Meine Freundin versicherte mir, sie werde das schon bald ausprobieren. Etwas nachdenklich kam ich nach Hause. »Was denkst du«, fragte ich meinen Mann, »hätte ich ihr den Supermarkt verraten sollen, in dem ich den Kartoffelsalat immer kaufe?«

Sie sind gefragt!

- ▷ Kochen Sie gern?
- ▷ Wo oder von wem haben Sie das Kochen gelernt?
- ▷ Was kochten Sie früher besonders häufig?
- ▷ Gibt es in ihrer Familie ein besonderes Familienrezept, das durch die Generationen weitergegeben wird?
- ▷ Konnte Ihre Mutter ein Gericht ganz besonders gut kochen?
- ▷ Welche Gewürze verwendeten Sie oft? Wofür?
- ▷ Wie war die Küche in Ihrer Kindheit ausgestattet?
- ▷ Erinnern Sie sich an den Duft, wenn bestimmte Speisen gekocht wurden?
- ▷ Welche Geräte hatte man? Welche noch nicht?
- ▷ Wie sah der Herd aus?
- ▷ Welche Gerichte gab es in Ihrer Kindheit oft?
- ▷ Was waren Ihre Lieblingsgerichte als Kind?
- ▷ Gab es »Sonntagsessen«?
- ▷ Was waren Festtagsessen, was gehörte unbedingt dazu?
- ▷ Wie wurde der Tisch gedeckt im Vergleich zu sonst?
- ▷ Welche Speisen und Getränke kamen erst im Laufe der letzten Jahrzehnte auf?
- ▷ Was halten Sie von Cappuccino, Espresso, Balsamico-Essig, Honigsenf?
- ▷ Erinnern Sie sich an die ersten Kiwis, Avocados ...?
- ▷ In jeder Familie gibt es einen Verhaltenskodex, nach dem man sich zu richten hat. Kinder lernen, was den Eltern wichtig ist, was ihre Werte sind. Das betrifft auch das Essen.
- ▷ Gab es bei Ihnen Gebote zum Essen?
 - * Man wirft nichts weg.
 - * Was auf dem Teller liegt, wird aufgegessen.
 - * Was auf den Tisch kommt, wird gegessen.
 - * Mit Essen spielt man nicht.
- ▷ Wie denken Sie heute über diese Normen?
- ▷ Fällt es Ihnen heute noch manchmal schwer, etwas liegen zu lassen, obwohl Sie schon satt sind?