

Die Wurzeln des Gedächtnistrainings im deutschsprachigen Raum

Der Artikel beinhaltet Auszüge aus den letzten Interviews der Schirmherrin des Gedächtnistrainings im deutschsprachigen Bereich „Dr. Franziska Stengel“ und ihrer langjährigen Wegbegleiterin Emmy Fuchs, die in den beiden GT-Aktiv Ausgaben 1998 und 2001 erschienen sind.

Spricht man über ganzheitliches Gedächtnistraining in Deutschland, Österreich oder der Schweiz kommt man nicht umhin über die Pionierin in diesem Bereich **Dr. Franziska Stengel** zu sprechen.

Frau Dr. med. Franziska Stengel, war die erste Primaria im größten Städtischen Altenzentrum in Wien-Lainz. Neben rund 120 wissenschaftlichen Aufsätzen zur Gerontologie und Geriatrie in Fachzeitschriften verfasste sie 12 populärwissenschaftliche Bücher und mehr als 1500 Artikel, die in unterschiedlichen Zeitschriften und Zeitungen veröffentlicht wurden.

„Die Arbeitsfähigkeit des Gehirns ist die Grundlage jeden bewußten menschlichen Lebens. Nur der Mensch dessen Gehirn normal funktioniert ist in der Lage, seine Lebensbedürfnisse zu beherrschen in der Übereinstimmung mit der Umwelt zu leben, zu kommunizieren und zu gestalten“, schreibt Franziska Stengel in einem Beitrag zu Strategien der Altenarbeit.

In ihrer langen Berufslaufbahn wurde sie aber immer wieder Zeugin der Isolation und des kognitiven Abbaus der Bewohner von Altenpflegeeinrichtungen. Sie vertrat die Ansicht, dass viele Senioren beim Eintritt in den Ruhestand ihre geistigen, sozialen und körperlichen Funktionen verkümmern lassen. Dies bedingt laut Stengel in weiterer Folge Vergesslichkeit, Mangel an Konzentrationsfähigkeit und Störungen der Wortfindungen.

Die meisten ihrer Patienten klagten zuerst über den Verlust des Gedächtnisses, was Frau Dr. Sten-

gel dazu veranlasste bereits vor dem 2. Weltkrieg eine systematische Methode des Gedächtnistrainings zu entwickeln. Die Folge davon war, dass sich nicht nur das Gedächtnis sondern auch die Denkleistung bei den Trainierenden verbesserte.

Sie erklärte dies folgendermaßen: „Dieses Ergebnis überrascht nicht, wenn man sich die Verknüpfung der verschiedenen Hirn- und Körperfunktionen vor Augen führt“. Werde die Funktion des Gehirns als oberste Regelstelle unseres Körpers gefördert, dann können auch weitere Körperfunktionen wieder besser gesteuert werden.

Doch nicht nur der reaktivierende Aspekt des Gedächtnistrainings wurde von Dr. Stengel betont sondern auch der prophylaktische. „Enthält man sich nur vier Wochen jeder geistigen Betätigung, so ist bereits ein deutlicher Abbau von geistigen Aktivitäten nachweisbar“.

Das von Dr. Stengel entwickelte Gedächtnistraining verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz bei dem die Funktionen des Gehirns durch die Übung vieler unterschiedlicher Denkartarten gefördert werden. Eine „spielerische Denkarbeit“ wird gefördert und das Gehirn dadurch aktiviert und vitalisiert.

Dabei darf auch vor allem der Humor nicht zu kurz kommen. „Beim Zusammenstellen der Aufgaben haben wir uns bemüht, den Spaß und die Heiterkeit nicht zu vergessen. Dies ist auch ein Hinweis darauf, dass wir bei unserem Training nicht bloß das reine verstandesmäßige, also intellektuelle Denken ansprechen, sondern in einer vielleicht nicht immer vordergründigen Weise auch das ge-



müthafte, das emotionale Denken.“ Es sei wichtig, die Neugier, das Wissenwollen, das Erkennenwollen zu fördern.

Das Buch „Gedächtnis spielend trainieren“ erschien bereits 1976.

Dabei fanden vor allem die 10 goldenen Regeln für Übungsleiter sowie die fünf Ansätze des Trainings:

- **Konzentration**
- **Wortfindung**
- **Merkfähigkeit**
- **Reproduktion**
- **Formulierung**

Eine besonderes Hauptaugenmerk legte Frau Dr. Stengel auf das „Zusammenhänge ERLEBEN“. Das bedeutet, dass es nicht um Lexikonwissen, Leistung oder Konkurrenzdenken geht, sondern um die Qualität durch die AHA-Erlebnisse erfahrbar werden.

„Einsicht in Zusammenhänge ist nicht angeboren, sondern wird von Kindheit an erlernt; und dieses Lernen darf nie aufhören!“

Das Ganze ist aber mehr als die Summe seiner Teile – und das ganzheitliche Gedächtnistraining ist nicht nur die Art der Übungen sondern die Art der Präsentation und der teilnehmerorientierten Durchführung.

Im selben Jahr (1976) als das oben besprochene Buch erschien fand auch die erste Gedächtnistrainingsausbildung, damals „Mittlerschulung“ genannt in Salzburg, bzw. genauer im Schloss Rif bei Hallein statt.

Genau 25 Jahre später fand die nächste Gedächtnistrainerausbildung statt und zwar wieder in Hallein, als das Zentrum für Gedächtnistraining und im Zuge dessen auch der Österreichische Bundesverband für Gedächtnistraining, damals noch "Verband für Gedächtnistraining nach Dr. med. Stengel" gegründet wurde.