

Unterhaltsames  
Gedächtnistraining für  
die „grauen Zellen“

# Der Körper wird zur Einkaufsliste



Wie oft ist das schon passiert. Wir stehen im Supermarkt und haben die Einkaufsliste vergessen. Oder wir werden einem Menschen vorgestellt, doch wenige Minuten später haben wir seinen Namen vergessen. Sich Namen, Telefonnummern oder eine Einkaufsliste zu merken, ist aber gar nicht schwer. Lustige, logische oder „merkwürdige“ Eselsbrücken helfen uns dabei, versichert eine Gedächtnistrainerin. Derartige Gedächtnisübungen beugen dem geistigen Abbau im Alter vor.

**W**issen Sie die Telefonnummern der drei wichtigsten Menschen in Ihrem Leben auswendig? Wenn nicht, haben Sie diese wahrscheinlich in Ihrem Mobiltelefon eingespeichert. Das ist zwar bequem, doch geht es verloren oder ist der Akku leer, wird im Notfall das Hilfefinden schwer. Das kann nicht passieren, wenn wir unseren eigenen Informationsspeicher, das Gehirn, benutzen.

Das Merken von Telefonnummern, Namen oder anderen Informationen hat nicht nur praktische Vorteile. Es fördert in großem Aus-

maß unsere geistige Gesundheit, das heißt, es beugt dem geistigen Abbau vor. „Unser Gehirn ist wie ein Muskel. Wird es nicht benützt, baut es ab. Je mehr wir es fordern, desto mehr Verbindungen bauen sich zwischen den Nervenzellen auf. Das Nervennetz wird dichter und enger“, erklärt Mag. Monika Puck, Psychologin und Gedächtnistrainerin vom Bundesverband für Gedächtnistraining.

### Ab 45 Jahren schwächelt das Gehirn

Vor allem im Alter ist es wichtig, darauf zu achten, dass das Gehirn

### Beispiel für die „Methode der Orte“: Die Einkaufsliste

So könnten „Bilder“ der Einkaufsliste aussehen, die Sie sich mit Hilfe Ihres Körpers merken:

- Kaffee ..... Kaffeetasse auf dem Kopf balancieren
- Kirschen ..... Früchte in die Haare hängen
- Schuhcreme ..... auf die Lider schmieren
- Essiggurkerl ..... stecken Sie diese in die Ohren
- Ohrstäbchen ..... kauen Sie auf ihnen herum
- Klopapier ..... als Halskrause tragen
- Olivenöl ..... die Brust damit einschmieren
- Druckerpatrone ..... in den Nabel drücken
- Duschgel ..... die Oberschenkel schaumig eincremen
- Schlagobers ..... auf jeden Zehennagel ein Häubchen sprühen

aktiv bleibt, meinen auch englische Forscher der Universität London. Sie haben im Juni das Ergebnis einer zehn Jahre dauernden Studie über logisches Denken und Gedächtnis veröffentlicht. Darin heißt es, ab 45 Jahren lassen beide Fähigkeiten messbar nach.

### Spaß und Nutzen sind wichtig

Mag. Puck weiß aus der Erfahrung als Gedächtnistrainerin, dass jeder Mensch diesem Prozess entgegenwirken kann. „Gedächtnistraining ist immer mit Spaß und Nutzen verbunden, denn so merkt sich unser Gehirn Informationen am besten. Aus den Nervenverbindungen, die das Gehirn dabei aufbaut, entstehen ‚Datenautobahnen‘. Sie ermöglichen, dass wir auf unser Wissen zurückgreifen können, wann immer wir es wollen.“

### Stecken Sie Äpfel in die Ohren

Einen An- und Ausschalter für schnelles Merken gibt es freilich nicht. Die Methoden des Gedächtnistrainings sind dennoch alles andere als langwierig.

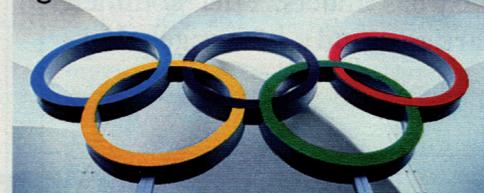
„Es gibt etwa die ‚Methode der Orte‘. Das heißt, wir verknüpfen im Geist die Gegenstände, die wir uns merken wollen, mit Stellen einer uns bekannten Wegstrecke. Das kann auch der eigene Körper sein, die eigene Wohnung oder der Weg in die Arbeit. Dabei gestalten wir im Kopf lustige oder merkwürdige Bilder. Sie können die Posten der Einkaufsliste entlang des Körpers legen. Und so geht das. Sie brauchen Kaffee? Stellen Sie sich vor, wie Sie eine Kaffeetasse auf dem Kopf balancieren. An zweiter Stelle stehen Äpfel? Malen Sie sich aus, wie aus Ihren Ohren dicke Äpfel ragen. Je kurioser das Bild ist, desto einfacher werden Sie sich die Gegenstände merken. Im Supermarkt gehen Sie Ihren Körper von oben bis unten durch. Sie werden sehen, nach ein paar Mal Üben klappt das wunderbar. Sie werden keinen Einkaufszettel mehr brauchen.“

Ähnlich funktioniert das mit Namen. „Wenn Sie einen Namen das erste Mal hören, versichern Sie sich, dass Sie ihn gut und richtig verstanden haben. Gestalten Sie mit

### Beispiel für „logische Ordnung“:

Wissen Sie, wie die Farben der fünf olympischen Ringe angeordnet sind? So merken Sie es sich:

- Der Hintergrund ist weiß. In der Mitte thront der schwarze Ring.
- Links davon sind die Farben, die ein „l“ wie „links“ enthalten. Das sind Blau und Gelb. Oben ist jene Farbe, deren Vokal zuerst im Alphabet steht, also Blau. Daher ist der untere Ring gelb.
- Rechts sind die Ringe, die ein „r“ beinhalten, also rot und grün. Oben ist jene Farbe, deren Vokal zuerst im Alphabet steht, also Rot. Daher ist der untere Ring grün.



dem Namen ein lustiges oder einprägsames Bild. Bei ausländischen Namen achten Sie darauf, welches Bild sich ergibt, wenn Sie den Namen aussprechen. Jemand heißt Nuskowsky? Der Herr könnte mit einer Nuss auf dem Kopf Schi fahren. Schon haben Sie ein Bild.“ Wer diese und andere Methoden des Gedächtnistrainings lernen möchte, kann dafür Kurse besuchen. Dabei wird nicht nur spielerisch das Merken trainiert. Zum Programm gehören auch Übungen für den Wortschatz, die dabei helfen, das Problem des „Es liegt mir auf der Zunge“ zu lösen. Neue Sozialkontakte werden wieder möglich.

Infos zu den Kursen unter der Telefonnummer 0699/128 52 085 oder [www.gedaechtnistraining-oebv.at](http://www.gedaechtnistraining-oebv.at)

MAG. MONIKA  
**PUCK**

