

Theorie: Das ganzheitliche Gedächtnistraining

Ausbildung zur Gedächtnistrainerin über den BVGT e.V.: Servicebüro, Black-und-Decker-Straße 17B, 65510 Idstein, Tel.: 06126.505780, Fax: 06126.5057819, <http://www.bvgt.de/>

Das Ganzheitliche Gedächtnistraining hat **12 Trainingsziele:** (<https://bvgt.de/ganzheitliches-gedaechtnistraining/trainingsziele/>)

- 01 - Assoziatives Denken:** Verknüpfung neuer Informationen mit bereits gespeicherten
- 02 - Denkflexibilität:** Fähigkeit, auf wechselnde Situationen schnell zu reagieren
- 03 - Fantasie & Kreativität:** Vorstellungs- oder Einbildungskraft fördern, schöpferische Einfälle anregen
- 04 - Formulierung:** Einen Sachverhalt oder Gedanken in sprachlich richtiger Form ausdrücken
- 05 - Konzentration:** Die ungeteilte Aufmerksamkeit auf eine Sache lenken
- 06 - Logisches Denken:** Folgerichtiges, schlüssiges Denken aufgrund gegebener Aussagen
- 07 - Merkfähigkeit:** Die Fähigkeit, Wahrnehmungen kurzfristig und langfristig zu speichern
- 08 - Strukturieren:** Inhalte nach einem Bezugs- oder Regelsystem aufbauen und gliedern
- 09 - Urteilsfähigkeit:** Treffen einer Entscheidung nach Abwägen aller bekannten Faktoren
- 10 - Wahrnehmung:** Etwas bewusst mit einem oder mehreren Sinnen aufnehmen
- 11 - Wortfindung:** Abrufen von Wörtern aus dem Wortspeicher
- 12 - Zusammenhänge erkennen:** Neue Informationen in bestehende Wissensstrukturen integrieren und sinnvolle Zusammenhänge herstellen

Praxis: Übungsideen im Stehen und Sitzen

1 Bewegung nach Ziffern & Zahlen – ganze Gruppe (Erwärmung | Merkfähigkeit)

Ziffer =	Bewegung	→ Bild
1	= beide Arme hoch heben	→ Kerze
2	= Zwei Hände auf die Beine legen und Kniebeuge	→ zwei Hände
3	= ein Dreieck mit den Armen malen	→ Dreieck
4	= alle vier Extremitäten „von sich strecken“	→ im X stehen
5	= fünf Finger an die anderen fünf Finger klatschen	→ 5 Finger-Klatsch
6	= Sprint am Platz	→ Sechs-Tage-Rennen
7	= beide Arme nach vorn auf Brusthöhe schieben	→ Reim: sieben - schieben
8	= mit beiden Armen eine Schleife vor der Brust malen	→ Liegende 8
9	= beide Arme gleichzeitig von hinten nach vorn kegeln	→ alle Neune
0	= beide Arme gebeugt vorn & Rücken rund nach hinten	→ von oben eine 0

Alle Ziffern werden nacheinander mit den entsprechenden Bewegungen verknüpft und wiederholt. Dann werden reihum Zahlen genannt und diese in Bewegung umgesetzt. Empfehlung: max. 5-stellige Zahlen.

2 Eins ruft vier & vier ruft sieben – ganze Gruppe (Hüftmobilisation | Konzentration)

Reihum wird durchgezählt, so dass jeder TN eine Nummer bekommt. Ein Bein wird nach vorn und hinten im gemeinsamen Rhythmus geschwungen oder gesetzt. Mögliche Variationen: Fuß absetzen (1) | nur vorn oder nur hinten ohne Bodenkontakt (2) | Festhalten an der Stuhllehne (3).

Zusätzliche Aufgabe: Wenn der Fuß vorn ist, wird die eigene Nummer genannt, wenn der Fuß hinten ist, das Wort „ruft“ gesagt, wenn der Fuß wieder vorn ist, wird eine andere Nummer genannt und wenn der Fuß wieder hinten ist, erfolgt eine Pause. Beispiel: 1 ruft 4, 4 ruft 7, 7 ruft 12, 12 ruft ... (möglichst alle TN drankommen lassen). Ein Durchgang dauert ca. 45 Sekunden, nach jedem Durchgang erfolgt ein Beinwechsel, Empfehlung: 4 bis 6 Durchgänge gesamt.

Mögliche Variationen:

- a) Zeitraum zum Denken verlängern. Immer nur dann sprechen, wenn der Fuß vorn oder hinten ist: 1 – Pause – ruft – Pause – 7 – lange Pause und / oder b) Statt der Nummern die Namen der TN nennen und / oder
- c) Stand auf instabiler Unterlage.

3 ABC-Übung „Hand an Hand“ – Partner (Stabilisation & Rumpfkraft | Assoziatives Denken)

Beide Partner stehen sich parallel gegenüber und legen beide Hände aneinander.

- beide Partner üben so viel Druck aus, dass die Hände sich nicht bewegen,
- der Druck wird so variiert, dass sich beide Hände abwechselnd in die gleiche Richtung verschieben,
- der Druck wird so variiert, dass sich beide Hände in entgegengesetzte Richtungen verschieben.

Zusätzliche Aufgabe: Abwechselnd werden dem ABC entsprechend Dinge genannt. Der Buchstaben-Beginn kann / sollte variieren. Mögliche Kategorien: Berufe, Tiere, Pflanzen, Vornamen, Städte, Länder, Prominente.

Beispiel: Nennt abwechselnd Berufe, beginnt mit einem F → Friseur – Gärtner – Hausmeister – Imker – Jäger – Kellner – Lehrer – M...

Mögliche Variationen der Grundübung:

- Parallelstand: Die Hände werden gefasst und es wird gezogen statt gedrückt.
- Versetzter Stand (Ausfallschritt mit zwei gebeugten Beinen): Die gegenüberliegende Hand wird aneinander gelegt oder gefasst → drücken oder ziehen mit einer Hand. Erweiterung: Die anderen beiden Hände können das Gegenteil oder etwas ganz anderes (z.B. Handschütteln) machen.

4 Ballübergabe mit Tennisbällen – ganze Gruppe (Koordination | Konzentration & Merkfähigkeit)

Jeder TN erhält einen Tennisball für die rechte Hand. Gemeinsam wird folgender Rhythmus umgesetzt:

- Tennisball von der rechten Hand in die eigene linke Hand legen (1)
 - rechte Hand auf den eigenen rechten Oberschenkel klopfen (2)
 - rechte Hand mit der Innenseite nach oben drehen (3)
 - den Tennisball mit der linken Hand nach links in die rechte Hand des Nachbarn legen (4)
- Danach: Gleicher Rhythmus nach rechts (Tennisball beginnt in der linken Hand)

Komplizierte Variante: (1) bis (3) wie oben

- linken Arm nach oben strecken (4)
- linken Arm nach unten ziehen (5)
- rechten Arm nach oben strecken (6)
- rechten Arm nach unten ziehen (7)
- den Tennisball mit der linken Hand nach links in die rechte Hand des Nachbarn legen (8)

5 Garten-Party-ABC – ganze Gruppe (Rumpfkraft | Assoziatives Denken)

Alle TN sitzen vorn an der Stuhlkante und „geben eine Garten-Party“. Es wird sich immer in folgender Reihenfolge bewegt: Oberkörper aus der Mitte „kippen“ – Arme wegschieben (– ABC-Aufgabe lösen) – Arme ranziehen – Oberkörper wieder in die Mitte bringen. Der Oberkörper bewegt sich nach vorn – nach rechts – nach links – nach vorn.

- Durchgang: ohne Gedächtnistraining (auf eine saubere Ausführung achten!)
- Durchgang: mit Zusatzaufgaben „ABC“

Mögliche ABC-Aufgaben:

- Wie hieß noch gleich der Nachbar, der vor uns steht? Irgendetwas mit A? Oder B? Oder doch mit C? Reihum werden männliche Vornamen dem ABC entsprechend genannt.
- Wie hieß noch gleich seine Partnerin? Begann der Name mit A? Oder mit B?...
- In welchem Land haben die beiden neulich Urlaub gemacht? A-B-C...?
- Und schon steht die nächste Städtereise an – wo sollte es doch gleich hingehen? A-B-C...?

6 Mickey-Maus-Kniebeugen (Beinkraft | Konzentration)

1. Durchgang: Alle TN machen langsam im gleichen Rhythmus 15 Kniebeugen. Beim Hochkommen wird reihum von 1 bis 15 gezählt (= 15 Kniebeugen).

2. Durchgang: Alle TN machen gemeinsam 25 Kniebeugen. Beim Hochkommen wird reihum von 1 bis 25 gezählt, aber alle Zahlen, die durch 5 teilbar sind (5, 10, 15...) werden durch das Wort „Mickey“ ersetzt.

3. Durchgang: Alle TN machen gemeinsam 35 Kniebeugen. Alles wie in Durchgang 2 bezüglich der 5er Zahlen und zusätzlich werden alle Zahlen, die durch 7 teilbar sind (7, 14, 21...) oder eine 7 in der Zahl haben (17, 27...) durch das Wort „Maus“ ersetzt. Der Durchgang endet bei / statt 35 mit „Mickey Maus“.

Variante im Sitzen: Alle TN stehen gemeinsam vom Stuhl auf und setzen sich wieder hin. Beim Hinsetzen wird reihum gezählt.

7 Suchen * Finden * Denken * Reden – ganze Gruppe & Partner (Erwärmung | Assoziatives Denken)

Die TN gehen durcheinander und die Karten werden untereinander getauscht. Auf ein Zeichen hin müssen sich die jeweiligen Partner finden und gemeinsam eine Assoziationsaufgabe lösen. Mögliche Aufgaben:

- Eine **Assoziationskette** bilden: Abwechselnd ein Wort sagen, das einen Bezug zum vorhergesagten Wort hat und dabei das direkt vorher gesagte Wort wiederholen. Beispiel: Sonne-Urlaub, Urlaub-Strand, Strand-Wasser, Wasser-Gymnastik,...
- Ampelübung**: Abwechselnd Dinge nennen, die typischerweise rot-gelb-grün sind. Beispiel: Feuerwehr – Sonnenblume – Gurke – Blut – Sonne – Gras – Nagellack...
- Ein **Assoziationsfeld** sammeln: Abwechselnd ein Wort sagen, das zu einem Oberbegriff passt. Beispiel: Oberbegriff Fußball → Linien, Tor, Zuschauer, Eintritt, Verein, Schiedsrichter...
- Farbenmeer**: Abwechselnd Begriffe nennen, die z.B. blau sind: Himmel, Wasser, Blut, Jeans, Lippen, Krankfeiern (blaumachen), Auge, Heidelbeeren...

8 123-Übung „Bein an Bein“ – Partner (Stabilisation & Beinkraft | Konzentration)

Beide Partner stehen sich parallel gegenüber und legen beide Hände aneinander. Je stärker sich die Hände berühren (Fingerspitzen | Handflächen | Hände greifen), umso stabiler ist der Stand. Empfehlung: der schwächere Partner bestimmt (ggf. vorher die Partner entsprechend aussuchen lassen).

- beide Partner legen die gleichen Füße mit der Innenseite aneinander und üben einen leichten Druck aus,
- wie a) aber mit der Außenseite der Füße.

Zusätzliche Aufgabe: Abwechselnd wird gezählt bzw. gerechnet:

- Aufgabe: Zählt (abwechselnd jeweils eine Zahl) von 1 bis 50 aufwärts,
- Aufgabe: Zählt (abwechselnd jeweils eine Zahl) von 50 bis 1 abwärts,
- Aufgabe: Zählt gemeinsam von 1 bis 50, wobei Partner A immer 5 Schritte aufwärts zählt und Partner B immer 2 Schritte abwärts → 5 – 3 – 8 – 6 – 11 – 9 – 14... (Wechsel: Partner B zählt immer 7 Schritte hoch und Partner A immer 3 Schritte runter → 7 – 4 – 11 – 8 – 15 – 12 – 19...)

9 Bewegung statt Zahlen – Kleingruppe mit 4 TN (Erwärmung | Merkfähigkeit)

Aufgabe: im Viereck aufstellen und am Platz gehen! Reihum im Uhrzeigersinn von 1 bis 5 zählen. Nach und nach werden einzelne Zahlen durch Bewegungen ersetzt – Achtung: dabei immer weitergehen! Die Kleingruppe kann auch mehr oder weniger TN haben, aber keine 5 TN!

4 = 2x klatschen

2 = beide Hände auf die Oberschenkel legen

3 = 2x stampfen (re/li)

5 = Arme hochheben und laut „HEY“ rufen

Variante: Bewegungen Stück für Stück wieder durch Zahlen ersetzen.

10 Wachmacher-Quickies „We will rock you“

2x mit den Händen auf die OS schlagen & ... 1) ... beide Hände im Wechsel gespreizt oder mit der Faust anheben, 2) ... eine Hand gespreizt, andere Hand zur Faust, 3) ... gespreizte Hand oder die Faust nach oben

Literaturvorschläge

Böschel, Claudia: Bewegtes Gedächtnistraining, Don Bosco Verlag, 2018

Boos, Agnes: Die 50 besten Spiele zum Gedächtnistraining mit Senioren, Don Bosco Verlag, 2018

Jasper, Bettina M.: Brainfitness, Meyer & Meyer Verlag, 2012

Nowak, Matthias & Seewald, Jörg: Beweg dein Hirn, Gräfe & Unzer, 2017

Oppolzer, Ursula: Verflixt, das darf ich nicht vergessen, Band 3, Humboldt-Verlag, 2009

Mögliche Fortbildungen über den VTF (bitte direkt dort anmelden):

Ausdauer Spiele im Gesundheitssport am 23.11.2019 von 10 bis 17 Uhr (8 UE)

→ <http://anmeldung.vtf-hamburg.de/MPBrowse/BrowseCourse?PID=1325757138&CID=50670388>

Gedächtnistraining und Bewegung am 21.03.2020 von 10 bis 17 Uhr (8 UE)

→ <http://anmeldung.vtf-hamburg.de/MPBrowse/BrowseCourse?PID=1325757138&CID=1868270166>