

SENIOREN / Ruth Wetzel bietet in Balzheim Kurse für Gedächtnistraining an

„Man muss im Alter neugierig bleiben“

Mit speziellen Übungen können sich alte Menschen ihre geistige Fitness bewahren

Gedächtnistraining ist ein wichtiger Bestandteil moderner Seniorenarbeit. Die Balzheimer Altentherapeutin Ruth Wetzel hat schon 1998 und in diesem Frühjahr für die Stiftung Oberbalzheim und die vhs-g Kurse im Gedächtnistraining gehalten, und das mit Erfolg.

HARALD KÄCHLER

BALZHEIM ■ Nach diesen beiden Veranstaltungen wird das Gedächtnistraining mit Ruth Wetzel auch im diesjährigen Herbstprogramm der vhs-g angeboten werden. Die Altentherapeutin hat auf Umwegen zu ih-



Ruth Wetzel hält mit ihren Kursen die Senioren fit

rem Beruf gefunden. Ruth Wetzel ist im westfälischen Datteln aufgewachsen, hat sich zur Krankenschwester ausbilden lassen und auf

der unfallchirurgischen Station gearbeitet. Später sammelte sie als Nachtbereitschaft in Behinderteneinheimen neue Erfahrungen.

Nach familiär bedingten Umzügen und Erziehungszeiten suchte Ruth Wetzel eine neue berufliche Herausforderung, die sie in der Altentherapie fand. 1995 zog die Familie nach Balzheim. Ruth Wetzel absolvierte ihre Weiterbildung in Bad Schussenried und Praktika im Ulmer Clarissenhof. Nun ist sie offiziell „Fachkraft für Gerontopsychiatrie und psychosoziale Betreuung“.

Derzeit bietet die Balzheimer Altentherapeutin im Dietenheimer Seniorenwohnheim kreative Technik wie etwa Seidenmalerei und Seniorengymnastik an. Zum Gedächtnistraining kam Ruth Wetzel über die Stiftung Oberbalzheim, die in ihrem Kursprogramm auf die Bedürfnisse älterer Leute eingehen wollte. Zuerst lag die Überlegung, dass Senioren im Schnitt immer älter werden und geistig mithalten wollen und auch sollen.

Das Gedächtnistraining besteht aus zehn Einheiten, an denen bei den beiden Kursen 1998 und 1999 je zwölf Personen – überwiegend Frauen – teilnahmen. Die älteste Teilnehmerin war 88 Jahre alt. Warum überwiegend Frauen? Bei den Männern spiele ein gewisser Stolz mit, bei vielen herrsche die Meinung „Ich brauch sowas nicht“ vor, hat Ruth Wetzel festgestellt. Auch



Auch eine Art Memory soll das Gedächtnis trainieren.

FOTO: PRIVAT

stellten sich viele die bange Frage: „Kann ich mich da blamieren?“

Eine Teilnehmerin habe denn auch vorab scherzhaft gefragt, ob Noten erteilt würden, erzählt die Kursleiterin im Gespräch mit der SÜDWEST PRESSE.

Doch sie macht allen klar: Jeder hat seine Stärken. Die Altentherapeutin konnte beobachten, wie sich die Senioren gegenseitig motivier-

ten. Deshalb ist die Partner- oder Gruppenarbeit sehr beliebt.

Wie läuft das Gedächtnistraining ab? Am Anfang stehen gymnastische Übungen mit dem Schwerpunkt Koordination, dann folgt eine musikalische Einheit, in der Konzentration und Reaktion angesprochen werden. „Mit Musik kommt man bei den Senioren gut an“, hat Ruth Wetzel festgestellt und sich dabei ge-

wundert „wie viele Liedtexte noch parat sind“

Ein Schwerpunkt des Gedächtnistrainings sind die Assoziationstrainingen, die etwas Abstraktes, zum Beispiel eine nackte Zahl, durch bildhafte Vorstellung konkret und damit abrufbar machen sollen. Dabei hilft das „Kärtchenspiel“ – eine Art Memory für Erwachsene – bei dem die Teilnehmer zu zwei ganz verschiedenen Bildkarten einen verknüpfenden Satz oder eine Geschichte bilden beziehungsweise erfinden sollen. „Sich Brücken bauen“ ist die Devise.

Dazu gehören auch Übungen, bei denen man Wortketten und Bandwurmsätze bildet, die nicht nur die Merkfähigkeit, sondern auch die Kreativität fördern. Oder Wort-Anagramme, bei denen es gilt, aus einem Grundbegriff immer neue Wörter zu bilden. Bei Wahrnehmungstrainingen muss man erkennen, welches Wort auf seinem Rücken geschrieben wird.

Wichtig ist Ruth Wetzel immer das spielerische Element. Außerdem fördern diese Übungen die Kommunikation: Man erzählt sich was, und der andere hört konzentriert zu. Fatal sei, wenn Senioren kein Interesse mehr zeigten, meint die Altentherapeutin und zitiert den Satz einer Kursteilnehmerin aus Dietenheim, der ihr sehr wichtig erscheint: „Man muss im Alter neugierig bleiben!“