

# Bleiben Sie neugierig

Der 1987 gegründete Bundesverband für Gedächtnistraining e.V. (BVGT) ist die größte und älteste Organisation des ganzheitlichen Gedächtnistrainings in Deutschland. Ein bundesweites Netz von 3000 zertifizierten Gedächtnistrainer\*innen bietet in laufenden Kursen für Gruppen oder Einzelpersonen Training an.

### Was bedeutet ganzheitliches Gedächtnistraining?



„Ganzheitlich“ bedeutet, etwas als vollständiges System zu betrachten. Bei Menschen bezieht es sich auf Körper, Geist und Seele sowie das Umfeld. Beim Gedächtnistraining berücksichtigt man zusätzlich die zwölf Ziele, zu Übungen zusammengestellt, die für die Gruppenstruktur passen: assoziatives Denken, Denkflexibilität, Fantasie und Kreativität, Formulierung, Konzentration, Logisches Denken, Merkfähigkeit, Strukturierung, Urteilsfähigkeit, Wahrnehmung, Wortfindung, Zusammenhänge erkennen. Dies bedarf fachlicher Kompetenz durch die zertifizierte Ausbildung.

### Wo gibt es Angebote für Gedächtnistraining?

Gedächtnistrainer\*innen bieten ihre Angebote durch unterschiedliche Ausschreibungen wie z. B. „Denksport“, „Wer rastet, der rostet“, „Denkspaß“ privat, über Stiftungen, VHS, Familienbildungsstätten, Vereine, Senioreneinrichtungen, NetzwerkDemenz, Betriebe für „Groß und Klein“ an. Mein Grundsatz: Wer lebenslang lernt, neugierig und geistig aktiv bleibt, schafft die Basis für eine hohe Lebensqualität. Geistige Fitness in jedem Alter ist eine Grundlage zur Prävention möglicher kognitiver Einschränkungen.

### Wie läuft so ein Training ab?

Die Teilnehmenden treffen sich beim ersten Mal möglichst in einem hellen Raum zu einem Stuhlkreis, so dass jeder jeden sehen kann. Es herrscht Stille. „Was erwartet uns wohl?“. In der Mitte liegt ein farbenfroher Ball.

Ich nehme den bunten Ball in die Hand und stelle mich vor. Mit Spaß und Freude lernen wir uns kennen, durch individuelles Zuwerfen des Balles und die Beantwortung der dazu gestellten Fragen. Beziehungsarbeit ist die Grundlage für eine homogene Gruppe und eine gute Basis einer Trainingseinheit. Biografische Fragen, wie: „Was haben Sie denn beruflich gemacht?“ können folgen. Das ist wichtig, um individuelle Ressourcen zu entdecken.

Für den Hauptteil habe ich ein Programm vorbereitet mit verschiedensten Übungen.

### Beispiele:

- Wortkette bilden: Reihum im Uhrzeigersinn werden Vornamen in alphabetischer Reihenfolge genannt. Dabei muss sich jede\*r konzentrieren, welcher Buchstabe an der Reihe ist, und anschließend einen passenden Vornamen nennen.
- Zusammengesetzte Wörter bilden. Vorgabe Sonne: Sonnenmilch, Sonnenschirm, ...
- Kreative biografische Gruppenarbeit, z. B. „Was verknüpfen Sie mit Ihrer Schulzeit?“ Ich bitte jede\*n auf vorbereiteten Zetteln Erlebnisse aufzuschreiben oder zu malen. Abschließend werden die Beiträge zu einer Collage gestaltet.
- Eine weitere Möglichkeit wäre, zu zweit ein themenzentriertes Arbeitsblatt zu erarbeiten.

Zum Abschied biete ich eine Befindlichkeitsrunde zur Reflexion an. Je nach Interesse singen wir noch ein gewünschtes Lied.

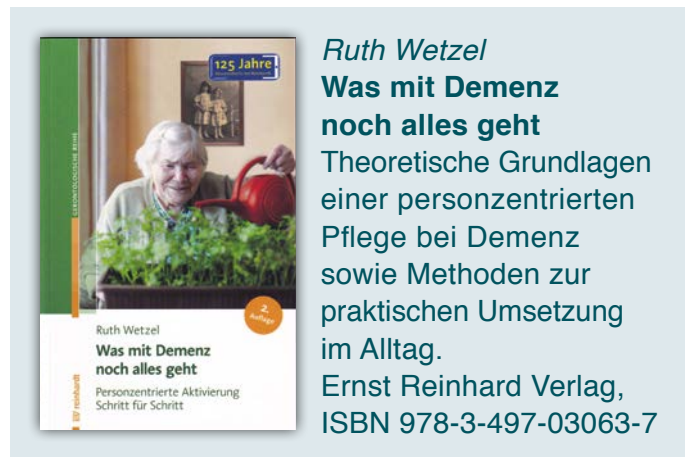
### Warum ist das Gedächtnistraining wichtig?

Geistige Aktivität ist lebenslang wichtig. Durch vielfältige Stimulationen über unsere Sinnesorgane wird unser Nervensystem aktiviert.

Auch für Menschen mit Demenz im Anfangsstadium sind ganzheitliche Aktivierungen wichtig. Da steht die Biografie-/Erinnerungsarbeit vorrangig auf dem Plan. Übungen fürs Kurzzeitgedächtnis können überfordern. Nutzen Sie bitte die Ressourcen/Interessen, die Freude bereiten.

### Ruth Wetzel

Examierte Krankenschwester, Altentherapeutin, Gedächtnistrainerin (BVGT e.V.) und gerontopsychiatrische Fachkraft. Seit 2012 ist sie freiberuflich in der Bildungsarbeit zum Thema „Demenz“ tätig.



**Ruth Wetzel**  
**Was mit Demenz noch alles geht**  
Theoretische Grundlagen einer personenzentrierten Pflege bei Demenz sowie Methoden zur praktischen Umsetzung im Alltag.  
Ernst Reinhard Verlag,  
ISBN 978-3-497-03063-7

### Der Bundesverband Gedächtnistraining e.V.

Telefon: 06126 – 50 57 80  
E-Mail: [info@bvgt.de](mailto:info@bvgt.de)  
Website: [www.bvgt.de](http://www.bvgt.de)



### Übungen für den Alltag

Bleiben Sie neugierig und lesen Sie täglich eine Zeitung.

Trainieren Sie regelmäßig Ihr Gedächtnis mit kleinen Übungen.

Machen Sie täglich einen bewussten halbstündigen Spaziergang, gerne mit einem lieben Menschen. Dies bereitet Freude und stimuliert Körper, Geist und Seele. Dabei können Sie sich eine Frage stellen, z. B. „Was höre ich beim Spaziergang?“.