

Vom Gedächtnistraining zum Gehirnjogging - Die Gruppe "Silberlocke" schließt es mit einem Sprint ab

Der besondere Wunsch, die Erfahrungen aus dem letzten Jahr im August fortzusetzen, stand für 2020 auf der Agenda.

Elke Wusthoff, Expertin auf diesem Gebiet, war nach den Erfahrungen aus den vorherigen Treffen mit den Senioren gerne wiedergekommen. Sie hatte für dieses Training die folgenden Schwerpunkte vorbereitet:

- **Strukturieren**
- **Wortfindung**
- **Langzeitgedächtnis**
- **Denkflexibilität**

Und dann ging es zur Sache: Jeder wurde mit den notwendigen Informationen und Unterlagen ausgestattet. Es gab für die Erledigung der Aufgaben ein Zeitlimit. Jeder war nach dem Verspeisen der gebotenen leckeren Kleinigkeiten nicht unterzuckert, sondern hochkonzentriert und motiviert, die Ergebnisse aus dem Vorjahr noch zu steigern. Also wurde über die gestellten Aufgaben gejoggt.

Strukturieren

Die erste Aufgabe "Strukturieren" bestand darin, zu jeweils vier Begriffen einen Oberbegriff zu finden. Welcher Begriff fällt uns ein, wenn wir "Kaffee, Tee, Kakao und Grog" lesen? Richtig: heiße Getränke. Diese Aufgabe hatte insgesamt zwanzig unterschiedliche Fragestellungen.

Wortfindung, Langzeitgedächtnis

Die nächsten Aufgaben hatten die Redewendungen und Sprichwörter zum Bereich "Lebensmittel" zum Inhalt. Hier war die Aufgabe, fünfzehn Sätze mit einem Begriff zu vervollständigen. Dazu gab es dreißig Begriffe zur Auswahl, die dann aus der Liste gestrichen werden mussten. Ein Beispiel für den Leser: "... für die Seele ist wie ein Schnäpschen für die Kehle". Sicher: Es ist die Schokolade.

Denkflexibilität

In dieser Übung wurden falsche Gerichte (z.B. Mailänder Käsespatzel) vorgegeben und die richtigen Gerichte (Mailänder Schnitzel bzw. Allgäuer Käsespatzel) wurden gesucht. Anschließend wurden Sprichwörter und Redewendungen aus dem Bereich "Essen und Trinken" gefordert. Jeder durfte sie laut in den Raum rufen. Es wurde versucht, diese auf dem Flipchart festzuhalten. Vergeblich: So schnell wie sie genannt wurden, war der Schreiber nicht in der Lage, sie alle zu erfassen.

Nun folgte der Sprint

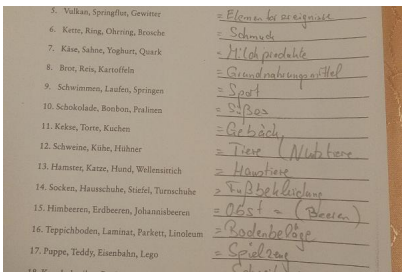
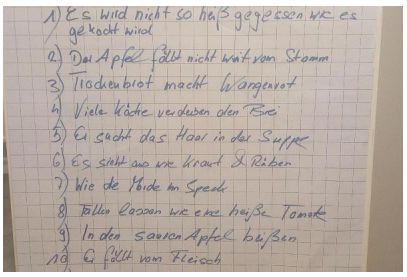
Elke Wusthoff gab nun die Aufgabe, auf ihr Komando hin jeweils beide Arme in die genannte Richtung, links, rechts, oben, unten, vorne, hinten zu zeigen - und das im Sekundentakt! Sie steigerte es, indem sie in der Reihenfolge wechselte. Der Sprint bestand darin, dass alle bei dem Hinweis "unten" die Arme nach "oben" strecken sollten. Das war der Höhepunkt des Gedächtnistrainings, welches alle weiterführen wollten, jedoch hat auch eine solch schöne Gemeinschaft ein Ende.

13. Februar 2020

Text: W. Boy

Fotos: W. Boy





5. Vulkan, Springflut, Gewitter = Elemente der Ereignisse
6. Kette, Ring, Ohrring, Brosche = Schmuck
7. Käse, Sahne, Yoghurt, Quark = Milchprodukte
8. Brot, Reis, Kartoffeln = Grundnahrungsmittel
9. Schwimmen, Laufen, Springen = Sport
10. Schokolade, Bonbon, Pralinen = Süßes
11. Kekse, Torte, Kuchen = Gebäck
12. Schweine, Kühe, Hühner = Tiere (Nutztiere)
13. Hamster, Katze, Hund, Wellensittich = Haustiere
14. Socken, Hausschuhe, Stiefel, Turnschuhe = Fußbekleidung
15. Himbeeren, Erdbeeren, Johannisbeeren = Obst - (Beeren)
16. Teppichboden, Laminat, Parkett, Linoleum = Bodenbeläge
17. Puppe, Teddy, Eisenbahn, Lego = Spielzeug

1) Es wird nicht so heiß gegessen wie es gekocht wird
2) Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm
3) Trockenbrot macht Wangenrot
4) Viele Köche verderben den Brei
5) Ei sucht das Haar in der Suppe
6) Es steht wie Kraut & Rüben
7) Wie die Weide im Speck
8) Tollen Dessen wie eine heiße Tomate
9) In den sauren Apfel beißen
10) Es fällt vom Fleisch



