

DRK Ortsverein Bad Dürrhein

Denkspaß für die grauen Zellen



Wie hieß sie jetzt noch mal? Diese Frage stelle auch ich mir, als ich an der Reihe bin und den Namen der mir gegenüberstehenden Frau im Stuhlkreis nennen soll. Daniela mit dem Dach? Es erfordert schon gehörige Konzentration, sich rund ein Dutzend Namen wildfremder Menschen zu merken - mitsamt einer von ihnen gewählten symbolischen Bewegung, die mit dem Anfangsbuchstaben des Vornamens beginnt. „Gedächtnistraining hält fit“, sagt Daniela Isele. Sie ist ausgebildete Gedächtnistrainerin und leitet den Kurs, der wöchentlich beim DRK in Bad Dürrhein stattfindet.

Dabei soll 60 Minuten lang mit verschiedenen Übungen, mit viel Spaß und ohne Leistungsdruck etwas für die „grauen Zellen“ getan werden. Zum Beispiel mit den so genannten Kippfiguren: Das sind Bilder, bei denen man erst auf den zweiten Blick erkennt, dass eigentlich zwei und nicht nur eine Figur zu sehen sind. „Ach stimmt, jetzt seh ichs auch“, sagt eine der Teilnehmerinnen. Dieser „Aha-Effekt“ ist laut Daniela Isele typisch. „Es ist erstaunlich, was unser Gehirn alles kann“, sagt sie und zeigt den meist älteren und heute ausnahmslos weiblichen Kursteilnehmerinnen anhand eines Styroporkopfes, welche Bereiche im Gehirn für was zuständig sind.

Zum Abschluss geht es an die Kreativität. Konzentriert sitzen die Frauen am Tisch, zeichnen auf einem Blatt Papier ein Selbstporträt von sich und schreiben oder malen symbolisch ihre Hobbys und Gedanken zum Thema Alter und Lernen daneben. Danach werden die Zettel nach dem Zufallsprinzip in der Runde verteilt und es gilt, die jeweilige Selbstbeschreibung der richtigen Person zuzuordnen. „Auch das trainiert das Gedächtnis“, sagt Isele. In der Tat wird das Gehirn gefordert, wenn man versucht, Assoziationen zwischen den Kursteilnehmern und den auf einem Blatt Papier vorhandenen Informationen zu finden. „68 Jahre, drei Enkel und kocht gerne. Und vom Aussehen her könnte es die Margit sein“ – Vermutungen wie diese hört man eine ganze Weile, ehe am Schluss des Gedächtnistrainings alle Selbstbeschreibungen richtig zugeordnet sind. Da waren übrigens einige sehr zutreffende Aussagen zu lesen: Zum Beispiel, dass man sein ganzes Leben lang lernt. Und mit einem Gedächtnistraining macht das Ganze sogar noch richtig Spaß.

Der Kurs beim DRK Bad Dürrhein (Friedrichstraße 26/1) findet immer mittwochs in zwei Gruppen (Beginn 15.30 oder 18.30 Uhr) statt. Anmeldung unter Telefon 07721 / 8988 - 0.

Moritz Oehl