

Fitness für den Geist

Interview mit der Bremer Gedächtnistrainerin Angelika Bruns

Angelika Bruns ist Diplom-Psychologin, Kreativitätstrainerin, ganzheitliche Gedächtnistrainerin und Kunstgeragogin.

Seit 1999 arbeitet sie in der Erwachsenenbildung und -fortbildung in den Bereichen kreative Gestaltung und kreatives Gedächtnistraining. Unter anderem bietet Angelika Bruns den Kurs 'Ganzheitliches Gedächtnistraining 50 plus' im CASA Nuvo in Peterswerder an.

Im Zentralen Blatt wird Angelika Bruns regelmäßig verschiedene Ziele des Gedächtnistrainings erklären und Übungen zum Mitmachen vorstellen. Die erste Übung finden Sie auf der umseitigen Seite.

In dieser Ausgabe hat sie sich den Fragen der Redaktion gestellt.

Frau Bruns, Sie sind Gedächtnistrainerin. Wen trainieren Sie?

Das Ganzheitliche Gedächtnistraining ist für alle Altersgruppen geeignet. Die häufigsten Gruppen sind Menschen im Alter 50 plus, Menschen mit beginnender Demenz oder Kinder. Aber auch Firmen buchen mich für ihre Mitarbeiter. Je nach Zielgruppe ist die Gewichtung im Training unterschiedlich. Bei Kindern mache ich zum Beispiel viel mit Bewegung, bei Menschen mit beginnender Demenz bietet es sich an, stark mit allen Sinnen zu arbeiten. Wenn ich Mitarbeiter in den Unternehmen trainiere, geht es vor allem darum, die Konzentration zu schulen und Merktechniken zu vermitteln.

Sie arbeiten mit dem Ansatz Ganzheitliches Gedächtnistraining. Können Sie kurz erklären, was das bedeutet?

Der ganzheitliche Ansatz beinhaltet das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele.

Bei der körperlichen Komponente geht es unter anderem um die Koordination der linken und rechten Gehirnhälften. Das lässt sich gut durch kleine Bewegungs-

übungen fördern, zum Beispiel indem beide Hände gleichzeitig etwas Unterschiedliches tun.

Stress ist Gift für das Gedächtnis.

Nun zum Geist: Für das Aufnehmen, Abspeichern und wieder Abrufen von Informationen sind verschiedene Funktionen wichtig. Das sind vor allen Dingen: Wahrnehmung, Konzentration, Wortfindung, assoziatives Denken, Denkflexibilität, Merkfähigkeit, Kreativität und logisches Denken. Diese Funktionen machen insgesamt unser Gedächtnis aus.

Können Sie das an einem Beispiel verdeutlichen?

Gern. Nehmen wir als Beispiel die Wahrnehmung. Wir können nur erinnern, was wir auch wahrgenommen haben. Grundsätzlich nehmen wir mit allen Sinnen wahr. Deshalb lernen wir in den ersten Lebensjahren auch am meisten und am schnellsten. Kinder tun das noch ganz selbstverständlich.

Unsere Wahrnehmung kann sich im Laufe der Zeit aus verschiedenen Gründen



verändern, zum Beispiel weil im Alter unsere Sinne nachlassen oder weil durch Reizüberflutung unsere Wahrnehmung beeinträchtigt wird. Da kann man mit Übungen zur Stärkung der Wahrnehmung ansetzen. Denn wenn wir etwas mit unterschiedlichen Sinnen wahrnehmen, bilden sich im Gehirn neue Verknüpfungen, die abgerufen werden können.

Und welche Rolle spielt die Seele im Ganzheitlichen Gedächtnistraining?

Auf den Punkt gebracht kann man sagen: Stress ist Gift für das Gedächtnis. Oder andersrum: Wenn wir gut drauf sind, funktioniert unser Gedächtnis besser. Deshalb ist es mir ganz wichtig, dass

das Gedächtnistraining in entspannter, spielerischer und humorvoller Atmosphäre stattfindet. Wichtig ist auch das Miteinander in der Gruppe, das die Kommunikation und den Austausch fördert. In meinen Kursen wird viel miteinander geredet und gelacht.

Warum werden wir überhaupt vergesslich? Ist das nur eine Frage des Alters?

Nein, Vergesslichkeit ist keineswegs nur eine Frage des Alters. Auch junge Menschen können aus den verschiedensten Gründen vergesslich werden. Sei es durch Stress im Job, private Probleme, ständigen Lärm oder auch aufgrund von Vitaminmangel.

Was uns mit zunehmendem Alter schwerer fällt, ist im Denken flexibel zu bleiben. Ansonsten sind es vor allem die sich verändernden Lebensumstände im Alter, die eine Rolle spielen. Wir sind zum Beispiel nicht mehr den ständigen Anforderungen im Beruf ausgesetzt, soziale Kontakte werden oftmals weniger.

Wenn wir im Alter weiterhin aktiv bleiben und den Geist rege halten, hält das auch unser Gedächtnis frisch.

Was sind die häufigsten Probleme, mit denen die Menschen zu Ihnen kommen?

Die Menschen klagen am aller häufigsten über Konzentrationsprobleme, oft



Konzentriertes Arbeiten im Kurs 'Ganzheitliches Gedächtnistraining 50plus' im Casa Nuvo in Peterswerder.

haben sie außerdem Probleme bei der Wortfindung oder vielen fällt es schwer, sich Namen zu merken. Das lässt sich mit verschiedenen Übungen trainieren. Wir üben die Konzentration zum Beispiel, indem wir Worte rückwärts buchstabieren. Oder ich vermittele Merk-

In meinen Kursen wird viel miteinander geredet und gelacht.

techniken, damit man den Einkaufszettel zukünftig zu Hause lassen kann. Wir erweitern unseren Wortschatz, denn je größer unser Wortschatz ist, desto mehr Möglichkeiten haben wir, ein Wort zu finden. Es gibt ganz viele Möglichkeiten.

Was kann man außer Gedächtnistraining noch für das Gedächtnis tun? Haben Sie einen Tipp?

Neugierig sein und bleiben! Neue Erfahrungen machen und mit anderen darüber sprechen. Und ab und zu etwas Neues kochen!

Wer gerne mal am Gedächtnistraining teilnehmen möchte:

Am 16. September beginnt ein neuer zehnmögiger Kurs 'Ganzheitliches Gedächtnistraining 50 plus' im CASA Nuvo, Arberger Straße 8. Immer dienstags, von 11 bis 12 Uhr. Die Kosten betragen für 10 Stunden 50 €. Eine unverbindliche Schnupperstunde ist möglich!

Weitere Informationen über Angebote von Angelika Bruns finden Sie außerdem im Internet: gedaechtnistraining-kreativ.de

Mach mit – Bleib fit!

Das Gedächtnis trainieren mit Angelika Bruns

Im ganzheitlichen Gedächtnistraining trainieren Sie spielerisch das Gehirn und besonders die Fähigkeiten, die für das Aufnehmen, Behalten und Erinnern wichtig sind.

In dieser Rubrik stellen wir Ihnen, von der Wahrnehmung bis zur Entspannung, verschiedene Ziele des Gedächtnistrainings vor.

Natürlich finden Sie immer die passenden Beispiele zum Ausprobieren:



1. Übung:

Das Elfchen

Trainingsziel: Wortfindung, Assoziieren, Kreativität

Das sogenannte Elfchen ist eine Schreibform aus dem kreativen Schreiben. Es besteht aus elf Worten, die nach einem vorgegebenen Schema angeordnet werden:

-
--

-
-

Das erste Wort ist das Thema, die weiteren Worte werden frei assoziiert. Die Worte müssen sich nicht reimen. Das letzte Wort bildet noch einmal einen zusammenfassenden Abschluss.

Hier ein Beispiel für ein Elfchen, das eine Kursteilnehmerin zum Thema Schokolade verfasst hat:

Schokolade

Du Süße
wenn du fehlst
vermisse ich dich ganz
doll

2. Übung:

Trainingsziel: Konzentration

Besonders gut können wir uns konzentrieren, wenn wir ganz in einer Tätigkeit aufgehen. Das ist ja nicht immer so. Konzentration kann man aber auch üben.

Was lesen Sie hier? Aber aufpassen: Es zählt nur jeder zweite Buchstabe!

**swoedr bziwnepi ghgaskeen tjcaogid
sfbäbnpglt zklerijnoeqn**