

Das Hirn hat lieber Humor statt Stress

Aargauer Landfrauen / Am Januarkurs in Muri haben über 130 Teilnehmerinnen ihr Gedächtnis trainiert.

MURI Das Thema Gedächtnistraining hatte schon vor einem Jahr am Januarkurs in Frick viele Aargauer Landfrauen angesprochen, und dieses Jahr füllte sich auch der Saal in Muri mit über 130 Frauen. Das gab freudige Begrüssungen, aber auch ein paar kleine Stressmomente: «Wie

ein – der richtige Name beispielsweise ein paar Minuten nach der Begegnung. Es ist also ein schlauer Grundsatz, sich nicht selber unter Druck zu setzen, und in Madlener Kursen ist es offiziell erlaubt, nach dem Namen des Gegenübers zu fragen. Margrit Madlener ist Gedächtnisrai-



«Mit Erfahrung und mit Humor lässt sich sehr viel kompensieren.»

Margrit Madlener, Gedächtnistrainerin

heisst jetzt die noch gleich?», studiert die eine oder andere und nervte sich über die eigene Vergesslichkeit.

Entspannen hilft

«Machen Sie keine grosse Sache daraus, wenn Ihnen ein Namen nicht gleich einfällt», bekamen die Kursteilnehmerinnen etwas später von der Referentin Margrit Madlener zu hören. Das sei nur ein einzelner Aspekt des Gedächtnisses. Zudem blockiere Stress die Leistungsfähigkeit des Gehirns, erklärte sie. Im Moment der Entspannung fällt einem das gesuchte Wort oft unvermittelt

nerin und Vorstandsmitglied im Schweizerischen Verband für Gedächtnistraining (SVGT).

Wie sie ihren Zuhörerinnen erklärte, ist das Arbeitsgedächtnis eines Menschen im Alter zwischen 25 und 30 Jahren auf dem Höhepunkt seiner Leistungsfähigkeit. Danach verlangsamt sich die Leistung, das redete die Fachfrau nicht schön. Ihre gute Nachricht: Der Mensch kann lebenslang lernen. Training hält das Hirn fit und Strategien helfen gegen Vergesslichkeit im Alltag. Dazu gibt es spezifische Übungen, von denen die Kursteilnehmerinnen im Saal einige auspro-



An den Januarkursen in Muri und in Frick (Bild) haben sich viele Frauen getroffen – für das Gedächtnis ist es ein Härtetest, bei der Begrüssung zahlreiche Namen abzurufen. (Bild Cornelia Schmid)

bierten. Aber auch im Alltag lässt sich das Gehirn trainieren: Mit Jassen und anderen Kartenspielen etwa, mit Tagebuch schreiben oder Musizieren. Ohnehin fange die mentale Fitness im Alltag an, betonte die Gedächtnistrainerin: mit genügend Bewegung, Schlaf und Wasser trinken beispielsweise. Meditation wirkt sich positiv auf die Merkfähigkeit aus, lang

anhaltender Stress hingegen kann die Gedächtnisleistung vermindern.

Training im Alltag

Folgende Punkte helfen gemäss Margrit Madlener, «das Notizbuch im Kopf» zu erhalten:

- Herausforderungen
- Humor
- Musik, Tanz

- Bilder, Farben, Düfte
- positive Selbstgespräche
- Offenheit

Ein weiterer Trost für ältere Personen: Mit ihrer Erfahrung haben sie den Jüngeren immer etwas voraus. «Mit Erfahrung und auch mit Humor lässt sich sehr viel kompensieren», versprach Margrit Madlener und verwies auf eine Studie mit Li-

Turnübung für den Kopf

Eine kleine Denkaufgabe: Heute ist Mittwoch. Vor kurzem hatte ich Geburtstag. Es war genau fünf Tage vor dem Tag nach übermorgen. Wann hatte ich Geburtstag? (Auflösung unten auf dieser Seite) *mm*

nienpiloten. Die jüngeren zeigten zwar schnellere Reaktionen in brenzlichen Situationen, die älteren aber sahen diese Situationen voraus und konnten sie vermeiden.

Träume in Frick

Um Träume und Visionen ging es am zweiten Januarkurs in Frick. Jaqueline Straub, Theologin, Journalistin und Buchautorin, ermutigte ihr Zuhörerinnen, sich für Träume einzusetzen und Strukturen zu hinterfragen.

Ruth Aerni

Auflösung Denkaufgabe: Montag

Weiteres zum Thema Gedächtnis: www.gedaechtnistraining.ch
www.denk-stoff.ch