

Seniorenzentrum Mülimatt

Gymnastik für die grauen Zellen

Es ist ein trüber und nasser Mittwochnachmittag im November. Im kleinen Mehrzweckraum des Seniorenzentrums sitzen sechs Bewohnerinnen und zwei Bewohner zusammen, vor ihnen ein Blatt Papier mit einem Lückentext. «Was reimt sich auf grau?» fragt Christine Joller. Sie ist Leiterin Aktivierung im Seniorenzentrum. «Schlau!» antwortet Frau R. und schaut dabei lächelnd über den Rand ihrer Brille.

Reimrätsel sind nur eins von vielen Beispielen, mit dem das Gedächtnis von älteren Menschen gestärkt wird. «Dazu sorgen sie bei den Bewohnerinnen und Bewohnern für gute Unterhaltung, Abwechslung und viel Freude», sagt Christine Joller. Und wie funktioniert das Prinzip dahinter, das so einfach wie effektiv ist. Die Leiterin der Aktivierung hat darauf schnell eine Antwort: «In kurze, themenbezogene Gedichte werden Reimwörter eingeflochten, die zu einem bestimmten Oberthema passen. Diese lasse ich beim Vorlesen des Gedichts aus, und die Senioren ergänzen sie.» Mit dem Klang der Wörter und manchmal auch mit der Vertrautheit eines Reimes entstehen schnell Erfolgserlebnisse. Das gibt Selbstvertrauen und motiviert zum Weitermachen. «Das Gedächtnis zu trainieren, ist wichtig», erzählt Frau R. «Ich versu-

che Frau Jollers Übungen immer auch im Alltag anzuwenden. Das hält mich hier oben fit.» Sie tippt mit ihrem Finger an ihren Kopf. Die anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmer nicken zustimmend. Pro Senectute bezeichnet Gedächtnistraining als Bewegung für den Geist. Um aktiv und leistungsfähig zu bleiben, braucht das Gehirn regelmässiges Training. Und was kann man selber tun, um geistig aktiv zu bleiben? Die Webseite der Schweizerischen Hirnliga gibt die Antwort: Neugierig bleiben und Interesse zeigen, Vertrauen haben und sich etwas zumuten, für sich selber Verantwortung übernehmen und etwas wagen, Kontakte zu Mitmenschen pflegen, gesund leben und – Gedächtnistrainings besuchen. Suchbilder, «Die zehn Unterschiede», Memory. «Es gibt so viele Möglichkeiten, zusammen mit den

Bewohnerinnen und Bewohnern, das Gedächtnis zu trainieren», sagt Christine Joller. Seit sie vor neun Jahren ihre Funktion als Aktivierungsverantwortliche angetreten hat, hat sie bis heute einen Schatz mit Ideen angereichert. «Ich versuche auch immer einen Bezug zur Jahreszeit oder zu einem bestimmten Thema herzustellen, das die Bewohnerinnen und Bewohner gerade beschäftigt.» Und sie ergänzt: «Es wird auch viel gelacht. Das Allerschönste ist aber, wenn sich die Teilnehmer beim Lösen einer Aufgabe gegenseitig helfen und unterstützen.»

Nach rund dreiviertel Stunden Gedächtnistraining spürt man, dass die Konzentration nachlässt. Die Bewohnerinnen und Bewohner sind müde, ein Kaffee darum genau das richtige. Frau R. sagt: «Es ist Tradition, dass wir in der Cafeteria des Seniorenzentrums nach dem Training immer noch gemeinsam etwas trinken gehen.» Und so könnte man zuletzt noch die Frage stellen, was sich auf «Kaffee» reimt – oder etwas schwieriger: auf «Tradition». Versuchen Sie es.

Roman Della Rossa

