

# Gedächtnis auf die Sprünge helfen

Aktive Senioren bieten gleich sechs Kurse an - Nachfrage ist noch immer groß - Selbstvertrauen aufbauen

## BIETIGHEIM-BISSINGEN

VON ANDREAS FEILHAUER

Im Alter lässt die Gedächtnisleistung nach: Das ist keine neue Erkenntnis, doch oftmals fällt es schwer, die Senioren aus diesem Teufelskreis aus mangelnder Kommunikation und Desinteresse an geistiger Arbeit herauszuholen. In Bietigheim-Bissingen ist davon kaum etwas zu spüren. Allein die Aktiven Senioren bieten sechs Kurse an. Zwischen zehn und 20 Teilnehmer pro Gruppe, im Alter zwischen 60 Jahren und Mitte 80, lernen hier wieder in größeren Zusammenhängen zu denken und neue Bezüge herzustellen. Kurz: Sie wollen wieder geistig aktiv am Leben teilnehmen. Und eine neue Gruppe ab Januar ist zurzeit in Planung.

Die Frau hinter dem Erfolg ist Renate Wendt, Vorsitzende des Vereins. Seit dem Jahr 2009 ist die Gedächtnistrainerin bei

den Aktiven Senioren dabei. „Ich habe schon vorher in Fellbach gearbeitet und mein Konzept in Bietigheim-Bissingen dann weiterentwickelt“, so Renate Wendt. Anfangs sei sie noch unsicher gewesen, ob es überhaupt Interesse an den ersten, beiden Kursen geben würde. Doch die Angst war unbegründet. Die beiden Kurse waren schon nach kurzer Zeit ausgebucht.

### In Zusammenhängen denken

In den vergangenen Jahren hat sich das Angebot im Bietigheimer Enz pavillon immer weiter ausgeweitet. Eines ist seit Beginn gleich geblieben, die Kurse sind nicht leistungs-, sondern themenorientiert. „Wir beschäftigen uns mit Beeren und Bären, mit Rat und Rädern oder mit den Vorzügen der Kartoffel“, sagt Wendt. Die Teilnehmer müssten wieder lernen, in einem großen Rahmen zu denken. Nach dem Berufsleben seien sie nicht mehr gefordert

gewesen. Manche würde auch allein leben und hätte keine Ansprache mehr. All das würde dazu führen, dass sich die Gedächtnisleistung immer weiter reduziere. Was einst selbstverständlich gewesen sei, müsse jetzt wieder erlernt werden, wie die Bereiche Logik und auch Fantasie.

Also müssen die Kursteilnehmer fehlende Wörter in einen Text einsetzen oder entscheiden, ob es sinnvoll ist einen wütenden Bären zu umarmen, wenn man sich selbst schützen will. Wendt: „Viele ältere Menschen tun sich schwer mit eigenen Entscheidungen. Sie haben Angst eine Antwort zu geben, wenn sie sich nicht hundertprozentig sicher sind.“ Mit dem Gedächtnistraining würde auch versucht, das Selbstvertrauen aufzubauen. Ziel der Arbeit sei es, die geistige Frische auch im Alter zu erhalten. In den Gruppen wird viel geplaudert und gelacht, um das Gehirn wieder zu fordern und um wieder zu

lernen, sich zu konzentrieren. Viele Senioren würden sich schwer tun, längere Zeit an der Lösung einer Aufgabe zu arbeiten. Dazu gibt es die Lustaufgaben. Diese Hausaufgaben können gemacht werden, müssen aber nicht.

### Deutlich mehr Frauen

Auffällig ist die Geschlechterverteilung. Die Frauen sind eindeutig in der Überzahl. Renate Wendt führt diesen Umstand darauf zurück, dass Frauen auch deutlich älter würden als Männer. Doch als alleinige Erklärung reicht das nicht. „Ich glaube manche Männer trauen sich einfach nicht, in unsere Kurse zu kommen.“

Doch die Gedächtnisarbeit ist nicht nur für Senioren. Die Gedächtnistrainerin arbeitet zurzeit an einem Übungsbuch für Kinder zwischen sechs und elf Jahren, denn Konzentrationsschwierigkeiten gibt es in jedem Alter.