

Mach mit – Bleib fit!

Das Gedächtnis trainieren mit Angelika Bruns

Im ganzheitlichen Gedächtnistraining trainieren Sie das Gehirn und besonders die Fähigkeiten, die für das Aufnehmen, Behalten und Erinnern wichtig sind. In dieser Rubrik stellen wir Ihnen verschiedene Ziele des Gedächtnistrainings vor. Natürlich finden Sie immer Übungen zum Ausprobieren.

Trainingsziel: Wortfindung

„Der Film, den ich gesehen habe, heißt....? Es liegt mir auf der Zunge....“ Das Phänomen kennen wir wohl alle. Das gesuchte Wort liegt auf der Zunge und will nicht heraus.

Worte haben wir mehrfach in unserem Gehirn abgespeichert. Die Bedeutung, der Klang, der Rhythmus, die Grammatik, das alles sind Merkmale von Begriffen, die unterschiedlich ‚abgelegt‘ werden. Umso häufiger ein Begriff gebraucht wird, desto mehr ist dieser in unserem Gehirn vernetzt und damit leichter zu finden. Dass ein Wort einmal nicht gefunden wird, ist normal. Schön, wenn wir dann ein anderes zur Verfügung haben.

Der Gebrauch von Sprache ist die beste Möglichkeit sich seinen WortSCHATZ zu erhalten. Das geht immer noch am einfachsten im Austausch mit anderen Menschen. Aber auch wenn wir alleine zu Hause sind, können wir das Finden von Worten spielerisch üben.

Hier eine Übung:

Akrostichon

Das Akrostichon ist ein antikes Schreibspiel. Dabei bilden die Buchstaben eines ausgesuchten Begriffes den Anfang von Worten oder auch Sätzen.

So kann aus dem Wort FRUEHLING jeder Buchstabe nacheinander der Anfangsbuchstabe eines neuen Wortes sein, die dann einen Satz ergeben.

Beispiel:

FRUEHLING =

Freude ruft **u**mgehend
ein helles **L**achen **i**ns
neblige **G**ehirn

(Dieser lustige Satz stammt übrigens aus einer Gedächtnistrainingsgruppe).

Versuchen Sie doch mal – ob allein oder mit anderen – einige FRUEHLINGssätze zu bilden.



Angelika Bruns

ist Diplom-Psychologin, Kreativitätstrainerin, ganzheitliche Gedächtnistrainerin und Kunsttherapeutin. Seit 1999 arbeitet sie in der Erwachsenenbildung und -fortbildung in den Bereichen kreative Gestaltung und Gedächtnistraining. Unter anderem bietet Angelika Bruns den Kurs 'Ganzheitliches Gedächtnistraining 50 plus' im CASA Nuvo in Peterswerder an. Weitere Informationen gibt es im Internet unter www.gedaechtnistraining-kreativ.de.