



Die geistige Fitness trainieren und gleichzeitig Spaß haben, darum geht es beim „Gedächtnstraining“, das jetzt schon seit zehn Jahren im TuS Glarum angeboten wird.

BILDER: ANNETTE KELLIN

Gehirnjogging macht Unsportliche fit

KOPFARBEIT Seit zehn Jahren bietet der TuS Glarum Gedächtnstraining mit Konnie Bültena an

Aus eingefahrenen Mustern herausbrechen und einfach mal um die Ecke denken.

GLARUM/OS – „Mit dem Gedächtnstraining kann man gar nicht früh genug beginnen. Es ist wichtig, das Gehirn frühzeitig zu trainieren und nicht abzuwarten, bis man merkt, dass man deutlich vergesslicher wird“, sagt Konnie Bültena. Sie weiß, wovon sie spricht, denn in etlichen Fortbildungen hat sie sich grundlegend mit dem Thema beschäftigt. Seit zehn Jahren leitete sie nun schon eine Gruppe im TuS Glarum an, die sich dem Gedächtnstraining verschrieben hat.

„Unfassbar – TuS Glarum – beherbergt im Verein – auch

völlig unsportliche Pflaumen – uns“, hat eine der Teilnehmerinnen gedichtet, als es um das Verfassen von „Elfchen“ ging. Diese Form umfasst insgesamt elf Wörter, pro Zeile mit ansteigender Wortanzahl um in der letzten Zeile wieder mit einem Wort zu enden. Solche Übungen gehören beim Gedächtnstraining genauso dazu, wie zum Beispiel auch ein besonderes Verfahren, sich den Einkaufszettel im Kopf zu merken. Es geht darum, um die Ecke zu denken, aus eingefahrenen Denkmuster auszuberechnen und offen zu sein, für neue Wege, sich Dinge zu merken. Aber auch Körpereinsatz ist gefordert, denn anspruchsvolle Fingerspiele sorgen zum Beispiel für neue Verbindungen zwischen rechter und linker Gehirnhälfte,



Gedächtnstrainerin Konnie Bültena.

te, was wiederum beim Denken hilfreich ist.

Wer regelmäßig dabei bleibt, kann auch in höherem Alter noch gute Leistungen erwarten. Konnie Bültena hat für ein „ganzheitliches Ge-

dächtnstraining“ etliche Übungen auf Lager. „Nicht immer ist bei einer Aufgabe das Ergebnis wichtig, es geht vor allem um's Tüfteln und um das Ausprobieren“, sagt die Trainerin.

Und: Was sagen die Teilnehmerinnen? Hilft das Training? „Durch die unterschiedlichen Techniken verändert sich das Denken. Das spürt man auch im Alltag“, sagt Birgit Mexner. „Mir hilft das Training, mich besser zu konzentrieren“, meint Ruth Berger. Und Charlotte Staschen, mit 88 Jahren die älteste Teilnehmerin der Runde, sagt: „Und wie – man kann auf jeden Fall die Gedanken besser beisammen halten.“

Als das Gedächtnstraining vor zehn Jahren im TuS Glarum begann, kam gerade mal

eine Gruppe zustande. Im Laufe der Jahre ist diese Gruppe mehr und mehr gewachsen, mittlerweile gibt es eine zweite Gruppe.

Mit Gedächtnstrainerin Konnie Bültena wollen sie alle bis ins hohe Alter fit bleiben. Dazu helfen die verschiedenen Denk-, Tüftel- und Konzentrationsaufgaben. Aber natürlich ist auch die soziale Komponente nicht zu vernachlässigen. „Wir haben vor allem immer viel Spaß“, heißt es von vielen Seiten. Noch sind übrigens nur Frauen in den beiden Gruppen. „Frauen sind einfach sensibler für das, was ihnen gut tut, sie achten mehr auf sich und ihre Gesundheit“, ist Bültena überzeugt. Dennoch: auch Männer wären gerne gesehen und sind jederzeit willkommen.