

... der Schweizerische Verband für Gedächtnis- training SVGT?

Sinnvolles Gehirntraining, so lautet auch der Slogan des Schweizerischen Verbandes für Gedächtnistraining SVGT. Wissenschaftlich erwiesen ist, dass das Trainieren einzelner Fertigkeiten weder zu einem besseren Gedächtnis noch zu einer besseren Alltagsbewältigung führt.

Wichtig ist dagegen, das ganze Gehirn zu stimulieren und verschiedene Fertigkeiten miteinander zu trainieren. Der SVGT propagiert ein ganzheitliches Gedächtnistrainingskonzept, das nicht nur Gehirnfunktionen trainiert, da Erkenntnisse der Gehirnforschung (und der Pädagogik) zur Einsicht führen, dass Lernen auch als ein emotionaler Prozess verstanden werden muss.

Denken – Fühlen – Handeln

Die Gedächtnistrainerinnen mit Einfühlungsvermögen, Lebenserfahrung und Anpassungsfähigkeit begegnen den Mitmenschen mit Achtung und Respekt. Sie beziehen die Biografie, die Erlebnisse und die erworbenen Kompetenzen ihrer Kursteilnehmenden mit ein und berücksichtigen die unterschiedlichen Erwartungen der Gruppe wie auch die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden.

Ganzheitliches Training ist nicht nur kognitives Training. Gefühle haben Raum, werden angesprochen und sollen mitklingen. Erst der von Gefühlen bewegte Mensch lernt nachhaltig. In unbeschwerter Atmosphäre wird lustvollem Erleben, Freude und Lachen viel Raum gegeben. Aber auch Ängste, Probleme und Hoffnungen werden besprochen. Bewegungssequenzen, die geistiges Training unterstützen, runden das Angebot ab. Gedächtnistraining ist nicht allein das Vermitteln von Strategien, es ist auch allgemeine geistige Aktivierung, Hilfe zum

effizienteren Lernen, Intelligenztraining, Kompetenztraining und Förderung sozialer Interaktionen.

Sinnvolles Gehirntraining ist lebenslanges Lernen

Lernen ist zentral, um sich im Alltag und in seiner Umgebung zurechtzufinden, ist zentral für die Selbstbestimmung und die soziale Integration über die ganze Lebensspanne. Das menschliche Gehirn ist enorm anpassungsfähig und lernfähig. Geistige Stimulation trainiert diese Plastizität.

Lernen beginnt schon im Mutterleib. Über taktile, akustische, olfaktorische und gustatorische Wahrnehmung findet ein erstes implizites Lernen statt. Das unreife, noch im Wachstum befindliche Kindergehirn kann vorerst nur Einfaches verarbeiten, aber das Kind lernt und entwickelt sich dabei. Lernen dient in dieser Reifezeit vor allem der Strukturierung neuronaler Netze, auf denen weitere Lernprozesse aufgebaut werden. Kognitive und vor allem aber emotionale Erfahrungen hinterlassen starke dauerhafte Spuren.

Beim erwachsenen, gereiften Menschen sind die Veränderungen durch Lernen in den schon weiter entwickelten Netzwerken viel subtiler. Alterungsprozesse wirken sich auf das Gedächtnis anders aus, als die meisten Leute glauben oder befürchten. Betroffen sind vor allem das Arbeitsgedächtnis und die Geschwindigkeit der Informationsverarbeitung. Viele die-

ser Nachteile lassen sich aber durch entsprechende Strategien kompensieren. Das Wissensgedächtnis (semantisches Gedächtnis) lässt dagegen kaum nach – die Fähigkeit, das riesige Netz von Fakten und Assoziationen zu nutzen, Neues zu lernen und zu festigen, bleibt im Alter erhalten.

Menschen im vierten Alter (ab ca. 85 Jahren) können in ihrer kognitiven Leistung durch eine demenzielle Erkrankung oder durch ein körperliches Gebrechen, die ihre Ressourcen beanspruchen, eingeschränkt sein. Sie sind aber immer noch lernfähig.

Bewegung unterstützt das Lernen. Längerfristiges Körpertraining wirkt neuroprotektiv: Es fördert die Ausschüttung von Wachstumsfaktoren, den Neurotrophinen, im Gehirn und unterstützt das Lernen.

Körperliches wie auch geistiges Training verlangsamen das Manifestwerden von Demenzerkrankungen.

Was macht der SVGT?

Der SVGT vereinigt Fachleute aus Wissenschaft und Praxis zum Themenbereich Gedächtnistraining und bietet Kurse an, die die individuellen Bedürfnisse aller Teilnehmenden abdecken. Neue Erkenntnisse aus der Wissenschaft werden in Bildung und Praxis umgesetzt. Als Weiterbildungsinstitution ist der SVGT eduQua-zertifiziert. Das eduQua-Label steht für Transparenz und Qualitätsentwicklung. Der SVGT hat sich 2011 mit dem Deutschen Bundesverband Gedächtnistraining BVGT e.V. und dem Österreichischen Bundesverband für Gedächtnistraining ÖBV-GT zum Europäischen Dachverband für Gedächtnistraining zusammengeschlossen. Besuchen Sie uns auf unserer Website <http://www.gedaechtnistraining.ch>

Annemarie Frick-Salzmann, SVGT
E-Mail: frickannemarie@bluewin.ch

