



Ihr Gehirn dabei hatte Monika Langer bei ihrem Vortrag zum Gedächtnistraining für Senioren in der Eulenaпothke.
FOTO: ROBERT HEILER

„Das Gehirn fasziniert“

Vortrag – Gedächtnistrainerin Monika Langer gibt in Gernsheim Tipps für die geistige Fitness und behauptet, dass geistig Aktive länger leben

GERNSEIM. „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“ lautet ein altes Sprichwort. „Stimmt nicht“, sagt Monika Langer beinahe empört, „Hans braucht nur manchmal etwas länger“. Die ganzheitliche Gedächtnistrainerin weiß, wovon sie spricht. Und nicht nur sie, denn Senioren schreiben sich an der Uni ein und machen ihren Master in Naturwissenschaften, lernen Fremdsprachen oder nutzen den Computer. Allerdings müsse auch das Gehirn trainiert werden. Die Referentin legte das bei einem Gesundheitsvortrag in der Eulen-Apotheke dar.

Monika Langer arbeitete zunächst die Unterschiede zwischen Gehirn und Gedächtnis heraus, dabei ihre Begeisterung nicht verhehlend: „Das Gehirn ist faszinierend.“ Um das zu unterstreichen trug sie ihres offenen Kappe auf dem Kopf bildete die Windungen ab, in denen sich das Menschsein abspielt. Dazu gab es auf dem T-Shirt aus

einem Hirn mit Augen und Armen die Aufforderung „Trainiere mich“.

Als Übungen für das Gehirn nennen nach Darstellung der Referentin Besucher oft Kreuzworträtsel, Fernsehen und Lesen. Um das Gehirn in Schwung zu halten, bedürfe es aber mehr: ausreichend Bewegung (Tanzen, Schwimmen, Nordic Walking), richtige Ernährung („Studentenfutter heißt nicht umsonst so“), soziale Kontakte und auch Musizieren und Singen.

Erhebliche Bedeutung maß Monika Langer auch dem Lernen von Neuem bei: Anagramme, Spiegelschrift lesen, links schreiben, im Dunkeln duschen. Eine Koordinationsübung ließ sie gleich von den Besuchern ausführen: „Wenn ich links sage, nach rechts deuten, wenn ich unten sage, den Arm nach oben.“ Generell gelte: „Training für den Kopf muss schon ein bisschen anstrengend sein.“

Die freie Lehrtrainerin erläuterte unterschiedliche Gedächtnis-

systeme: episodisch (erster Kuss), semantisch (Dreißigjähriger Krieg) oder auch prozedural (wie geht Schwimmen?). Zudem machte sie die Zuhörer mit dem ganzheitlichen Gedächtnistraining des Bundesverbandes Gedächtnistraining bekannt. Zu dessen zwölf Trainingszielen gehören beispielhaft assoziatives Denken, Denkfähigkeit, Fantasie und Kreativität, Formulierungsgewandtheit sowie Konzentration und logisches Denken.

Ganzheitliches Gedächtnistraining beziehe alle Sinne und beide Gehirnhälften ein. Es fördere die Sprachfähigkeit und die soziale Kompetenz. Nachweislich verbessere es die Durchblutung und den Stoffwechsel des Gehirns, was zu einer Steigerung der allgemeinen Lernfähigkeit führt. Die damit verbundene Aktivierung des gesamten Organismus hebe das körperliche und geistige Wohlbefinden. Monika Langer: „Geistig aktive Menschen haben eine höhere Lebenserwartung.“

bg