

Quelle: SKOL.de 05.11.2009

Bad Dürkheim

Ein bemerkenswerter Kurs

Das Ganzheitliche Gedächtnistraining ist ein Erfolgskurs. Seit der Ortsverband des Deutschen Roten Kreuzes (DRK) die ersten acht Kurseinheiten initiierte waren die 18 Teilnehmer begeistert – und erstaunt. Tatsächlich hat der einstündige Unterricht mit Daniela Isele Konzentration, Merkfähigkeit und logisches Denken trainiert und obendrein eine neue Gemeinschaft zusammengeschweißt.



Foto:

Bad Dürkheim – Mit echter Freude verbrachte man nun einen eigentlich ungeplanten neunten Mittwochnachmittag, um die Lernerfolge Revue passieren zu lassen, die Lieblingsübungen noch einmal zu erleben und einen Weihnachtskaffee an der langen Tafel zu genießen.

Im DRK-Heim in der Friedrichstraße waren sich alle einig, dass Daniela Isele (45) ihre Ausbildung zur Gedächtnistrainerin mit Bravour zur Anwendung gebracht hat. Im Juli 2009 hatte die Stellvertreterin der DRK-Sozialarbeiterin das Seminar für Ganzheitliches Gedächtnistraining in Staufen und Freiburg besucht. Finanziert wurde die Ausbildung der hauptberuflichen Finanzbeamtin vom DRK-Kreisverband Villingen. Der erste Kurs in der Kurstadt startete im Herbst mit Teilnehmerinnen von 60 bis 83 Jahren – und einem 67-jährigen Herren.

„Mein Traum ist jetzt eine altersgemischte Gruppe, damit jüngere Menschen erfahren, was die Älteren alles können. Und wie sehr die Leistungen des Gehirns in jedem Alter verbessert werden können“, sagt Isele. Wer Lernstrategien entwickle und regelmäßig übe, verbessere sein Gedächtnis. In Iseles Kursen werden Körper, Geist und Seele gleichermaßen trainiert. „Ich starte die Stunde stets mit einem Bewegungsteil. Das 'Tanzen im Sitzen' fördert die Koordination. Denn die Hand-Hirn-Verbindung ist sehr wichtig. Um viel häufiger beide Gehirnhälften zu fordern, sollte man zum Beispiel zuhause regelmäßig die Zähne mit der unüblichen Hand putzen“, sagt die Sozialarbeiterin.

Durch Gruppenarbeit wuchs der Kurs zu einer Gemeinschaft, die sich miteinander traut, die durchaus kniffligen Arbeitsblätter zu lösen. „Einzelarbeit wurde immer uninteressanter, viel spannender war das gemeinsame Brainstorming über Themen wie Haushalt, Körper, Wein. Das leitet über zum dritten Kursteil, dem faszinierenden Methodentraining.“ Angela Franck (68), pensionierte Verkäuferin aus der Kernstadt rätselt schon beim Einfinden im Stuhlkreis am ersten Begrüßungs-Arbeitsblatt. „Man muss schon denken“, freut sie sich. „Aber man lernt gern, es ist eine tolle, familiäre Atmosphäre!“