

Auf der Suche nach den Eselsbrücken

Immer mehr Anbieter und Anhänger befassen sich auch in Bremen mit Gedächtnistraining



Regina Gerke und Cornelia Kébreaux (von links) sind bei der Bremer Wirtschafts- und Sozialakademie für das Gedächtnistraining zuständig.

FOTO: KOCH

VON HEINZ FRICKE

Bremen. Zugegeben, besonders aufgeräumt sah es nicht aus im Seminarraum 204 bei der Bremer Wirtschafts- und Sozialakademie (Wisoak). Die Unordnung lag vor allem an zahlreichen rechteckigen Papierschnitzeln in unterschiedlichen Farben, die auf dem Boden verstreut lagen. Doch die Papierschnitzeln waren Programm. „Wir wollen mal versuchen, uns die Reihenfolge von 20 Farben einzuprägen“, verlangte Seminarleiterin Regina Gerke von ihren Zuhörern. Und anschließend verriet sie die Eselsbrücken, die dabei helfen sollten, sich etwa die Reihenfolge „blau - rot - rot - gelb - grün - blau - rot - gelb - gelb - schwarz - blau - gelb - schwarz - grün - grün - blau - rot - gelb - gelb - schwarz“ einzuprägen. Oder eine ganz anders sortierte Folge.

Es klappte schließlich, vor allem dank einiger Hilfestellungen aus einprägsamen Bildern, ausgewählt nach einem bestimmten Muster: Grün (beispielsweise ein Wald) stand etwa für Natur, gelb (ein Ei) für Nahrung, blau (eine Maschine) für Technik. „Kleine Geschichten, die bei der Erinnerung helfen, machen so etwas möglich“, erzählt Regina Gerke, die an der Wisoak seit einigen Monaten Kurse für Gedächtnistraining leitet und sich dabei besonders an Menschen richtet, die das Erlernte selbst weitervermitteln wollen – also an jene, die später wieder andern zeigen wollen, wie hilfreich ein trainiertes Gedächtnis sein kann. Dazu zählt etwa die Amerikanerin Susan Vesser, die

als Coach für Englisch selbst dafür sorgt, dass ihre Kunden in der Weltsprache Nummer eins auch kompliziertere Aufgaben für das Gedächtnis bewältigen. Oder Kathrin Kroppach, Geschäftsführerin einer Einrichtung für Tagespflege, die von ihren Gästen tagtäglich mit den Problemen des Gedächtnisverlustes konfrontiert wird und deswegen auch anderen Menschen helfen will. Und da sitzt im Kurs auch Marouan Bedoni, der tunesische Wurzeln hat, aber eine deutsche Bildungseinrichtung für Kinder und Ju-

„Kleine Geschichten, die bei der Erinnerung helfen, machen so etwas möglich.“

Kursleiterin Regina Gerke

gendliche leitet. Drei Menschen also, die das Erlernte auch für ihren Beruf benötigen. Aber im Kreis der knapp ein Dutzend Teilnehmer dieses Wisoak-Seminars sitzt auch Rentnerin Susanne Schürholz aus Syke, die ehrenamtlich bei „Prodem“ tätig ist – einer Einrichtung, die es sich zur Aufgabe gemacht hat, demenzkranken Senioren zu helfen.

Die Ausbildung, an deren Ende eine Prüfung und ein Zertifikat als ausgebildeter Gedächtnistrainer steht, ist mehr als ein Hobby. Sie umfasst drei Kurse mit rund 40 Stunden, und sie ist auch nicht preiswert. Rund 1000

Euro kostet es, doch das Zertifikat kann im besten Fall auch als Einstieg in einem neuen Beruf dienen, so wie etwa bei Regina Gerke. Die sehr vitale 56-Jährige macht den Job als Referentin seit 14 Jahren und ist damit glücklich. „In meinem ersten Leben war ich Arzthelferin, dann bin ich auf das Thema Gedächtnistraining gestoßen“, sagt sie. Nebenbei arbeitet sie noch als Coach für Arbeitslose, der Referenten-Job allein reicht noch nicht ganz zum Leben.

Doch Gedächtnistraining ist im aktuellen Trend. Wer bei Google nachschaut, findet allein in Bremen fast zwei Dutzend Anbieter aus unterschiedlichsten Bereichen: Krankenhäuser, Kirchen, Vereine, Nachbarschaftshäuser, soziale Einrichtungen Schulen und kommerzielle Firmen werben um Interessenten. „Aber da geht meistens darum, dass sich die Leute nur geistig fit halten wollen. Bei uns hingegen bilden wir zertifizierte Gedächtnistrainer aus, das ist deutlich aufwendiger“, sagt Cornelia Kébreaux, die als Bildungsmanagerin bei der Wisoak auch für das Ressort Gedächtnistraining zuständig ist. Das macht sie seit einem halben Dutzend Jahren. Vorher war die 37-Jährige als Physiotherapeutin tätig, ehe sie noch Gesundheits- und Sozialwissenschaft studierte. „Gedächtnistraining ist im Trend, deswegen haben wir es auch bei uns aufgenommen. Und die Leute kommen“, erzählt sie.

Sie wird bestätigt vom Bundesverband für Gedächtnistraining, der seit einigen Jahren im Taunusstädtchen Idstein eine Geschäfts-

stelle unterhält. „Wir wachsen stetig“, sagt die für die Finanzen des gemeinnützigen Vereins zuständige Susanne Gassen und erinnert an die Anfänge im Jahre 1987. „In der ersten Zeit ging es vorwiegend um ein Hobby, etwa um Gesellschaftsspiele im Seniorenheim, aber inzwischen arbeiten in allen Bundesländern eigene Regionalverbände.“ Es sind sogar zwei mehr, als man angesichts der 16 Bundesländer glauben mag. Ein Teil des Rätsels Lösung: Nordrhein-Westfalen, das bevölkerungsreichste Bundesland, hat gleich drei Regionalverbände.

Die Bremer Gedächtnistrainer sowie die im westlichen Niedersachsen tätigen Coaches werden von Nadja Busch betreut. Die 39-Jährige arbeitet als Ergotherapeutin in einer Praxis und ist auf diesem Weg auch zum Gedächtnistraining gekommen. „Da merkt man schnell, dass es nicht nur darum geht, die körperlichen Fähigkeiten zu erhalten“, erläutert sie. Rund 300 ausgebildete Gedächtnistrainer betreut sie in ihrem Regionalverband. Bundesweit sind es inzwischen 4200, die wissen, wie man sich Dinge merken, die nützlich oder auch unnützlich sind. Wie etwa die genaue Reihenfolge aller bisherigen deutschen Bundeskanzler. Regina Gerke baut die Eselsbrücke dazu durch folgenden Satz: „Alle ehemaligen Kanzler brachten schließlich keine Schulden-Minimierung.“ Wer halbwegs Bescheid weiß, kann sich leicht an den Anfangsbuchstaben der Wörter dieses ziemlich sinnlosen Satzes orientieren: Adenauer, Ehrhard, Kiesinger, Brandt, Schmidt, Kohl, Schröder, Merkel.