

Fitness beginnt im Kopf

Ganzheitliches Gedächtnistraining in der Ergotherapie

Schon lange ist bekannt, dass körperliche und geistige Fitness eng miteinander zusammenhängen.

Was für den Körper Bewegung ist, ist für das Gehirn das Denken. Deshalb braucht das Gehirn ständig neue Reize und Anregungen, um seine Leistungsfähigkeit nicht zu verlieren. Wenn diese Funktionen gestört sind, kann sich das zum Beispiel darin zeigen, dass man Termine häufiger vergisst, sich neue Namen nicht mehr so gut merken kann oder in einer bestimmten Situation Schwierigkeiten hat, das richtige Wort zu finden.

Durch gezielte Übungen werden die Gehirnzellen aktiviert und die geistige Fitness nachweisbar verbessert. Mit zunehmendem Alter verschlechtert sich das Denkvermögen bzw. die Hirnleistung, insbesondere die sogenannte fluide Intelligenz, zu der die Aufmerksamkeit, die Konzentration, die Fähigkeit zum schnellen Reagieren auf neue Probleme und Situationen zählt. Grundsätzlich können Gedächtnisstörungen aber sehr unterschiedliche Ursachen haben. Sie können zum Beispiel auftreten im Zusammenhang mit organischen oder psychischen Erkrankungen oder als Folge von Hirnverletzungen durch Unfälle.

(Schlaganfall, Multiple Sklerose, Demenzen, Hirntumore, Epilepsien, Vergiftungen, entzündliche Erkrankungen, Stress, Depressionen, psychische Belastungen)
Hier kommt das ganzheitliche Gedächtnistraining zum Einsatz, welches einen großen Teil der ergotherapeutischen Arbeit ausmacht.

Ganzheitliches Gedächtnistraining umfasst das Training von verschiedenen Hirnleistungsbereichen. Dabei handelt es sich beispielsweise um Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung, Problemlösung, Fantasie und Kreativität. Diese Hirnleistungen sollen nicht isoliert trainiert, sondern durch die Vielfalt der Übungen miteinander verknüpft werden, was auch der Alltagsrealität entspricht. Erst ein breit gefächertes Angebot an Übungen für die verschiedenen Hirnleistungsbereiche ist auch ein effektives Training. Eng miteinander verbunden sind dabei auch Ziele, wie das Erlangen der Grundarbeitsfertigkeiten und eine Verbesserung der eigenständigen Lebensführung, der Selbstständigkeit und des situationsgerechten Verhaltens.

Der ganzheitliche Ansatz hat jedoch noch eine weitere Bedeutung, der über den rein kognitiven Ansatz hinaus geht. Er ermöglicht auf spielerische Art und Weise ohne jeglichen Leistungsdruck einen Zugang zu den Menschen. Er weckt Neugier, befriedigt Wissensdurst und schafft Erfolgserlebnisse.

Somit kann das Selbstbild eines Menschen gestärkt und dessen Befindlichkeit gebessert werden.

Das ganzheitliche Gedächtnistraining ist nicht für eine bestimmte Zielgruppe konzipiert. Es kann grundsätzlich in allen Altersstufen eingesetzt werden, da die

Übungen flexibel auf die Situation und Person zugeschnitten werden können. Das Training kann als Einzel- oder gruppentherapeutische Maßnahme im Rahmen einer ergotherapeutischen Behandlung durchgeführt werden. Auch für Personen, die präventiv zur Erhaltung oder Verbesserung ihrer Hirnleistung etwas tun wollen, hat sich der Ansatz als Selbstzahlerleistung bewährt.

Dolores Weber

Ergotherapeutin - Gedächtnistrainerin beim Bundesverband für Gedächtnistraining e.V.

Ergotherapiepraxis Dolores Weber