

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Informationen für Therapeutinnen und Therapeuten

In diesem kurzen Text möchten wir vermitteln, was es heißt ganzheitliches Gedächtnistraining durchzuführen und geben einige Beispiele für die Gestaltung der Therapie. Außerdem weisen wir auf Besonderheiten hin, die beachtet werden sollten, wenn mit dementiell veränderten Menschen gearbeitet wird.

Inhalt

1. Einführung
2. Individuelle Zielsetzung
3. Voraussetzungen für das ganzheitliche Gedächtnistraining mit Demenzkranken
4. Beispiele für die Gestaltung der Therapie
 - 4.1 Körperübungen für das Gedächtnistraining
 - 4.2 Übungen für den Einbezug der Seele
 - 4.3 Übungen für den Geist (kognitives Training)

1. Einführung

Für Menschen mit Gedächtnisschwierigkeiten ist es sehr wichtig, dass die Therapie, besonders das Gedächtnistraining, ganzheitlich erfolgt. Das heißt, das Gedächtnistraining sollte sich nicht nur auf den *Geist* beschränken, sondern auch *Körper* und *Seele* einbeziehen.

Den *Körper* in die Therapie einzubeziehen ist vor und nach kognitiven Übungen wichtig, da durch die Bewegung die Sauerstoffzufuhr zum Gehirn erhöht wird. Bei dementiell Erkrankten leidet zudem oft das Körperschema.

Gerade die *Seele* - das Empfinden, die Persönlichkeit und Individualität des Betroffenen - leidet unter der Erkrankung und der neuen Situation.

Die Förderung des *Geistes* (der Konzentration, Wortfindung oder Handlungsplanung) ist Kern Gedächtnistrainings. Betroffene legen meist großen Wert auf diesen Aspekt.

2. Individuelle Zielsetzung

Bei der Zielsetzung ist es wichtig, den Hintergrund und die Erkrankung des Betroffenen genau zu kennen. Bei degenerativen Erkrankungen (z.B. Alzheimer Demenz) sollten die Erwartungen nicht zu hoch gesetzt werden, um keine Frustration bei den Erkrankten herbeizuführen. So sollte bei dieser Klientengruppe ein *Erhalt der kognitiven Fähigkeiten* angestrebt werden. Bei Erkrankungen mit günstigerer Prognose (z.B. Gedächtniseinbußen bei Depression oder Schizophrenie) kann die *Verbesserung der kognitiven Fähigkeiten* als Ziel angestrebt werden. Betätigungsorientierte Ziele und Teilziele sollten natürlich individuell abgesprochen und angepasst werden.

3. Voraussetzungen für das ganzheitliche Gedächtnistraining mit Demenzkranken

Verschiedene Gesichtspunkte sollten beachtet werden, wenn mit dementiell veränderten Menschen gearbeitet wird:

1. Das Training alltagsnah auf die Gruppe/bzw. den Einzelnen zuschneiden
2. Möglichst oft mit realen Dingen arbeiten
3. Vermeiden von Leistungs- und Zeitdruck
4. Je spielerischer trainiert wird, umso eher ist ein Erfolg zu verzeichnen
5. Erfolgserlebnisse ermöglichen
6. Nach Thema oder nach bestimmten *Trainingszielen* arbeiten
7. Auf immer gleiche Rituale achten
8. Alle Sinne mit einbeziehen
9. Große Schrift benutzen
10. So oft wie möglich motorische Elemente einbauen
11. Häufig Musik einbeziehen
12. Homogene Gruppen bilden, da manche sonst überfordert oder unterfordert sind
13. Förderung von Kommunikation und Gelegenheit zum Meinungsaustausch bieten
14. Rahmenbedingungen optimal gestalten: Helle Räume, keine Säle, lieber gemütlich; Getränke zur Verfügung stellen

4. Beispiele für die Gestaltung der Therapie

4.1 Körperübungen für das Gedächtnistraining

Folgende Elemente können sehr gut in die Behandlung integriert werden:

- Koordinationsübungen
- Gleichgewichtsübungen
- Übungen zur Verbesserung/Erhalt der Sinne
- Übungen zur Sturzprophylaxe (fokussiert neben Koordination und Gleichgewicht auch Muskelkräftigung und Ausdauertraining)

Übungsformen können sein:

a) „Spaziergänge“

Alle Spaziergänge beginnen mit einem pantomimischen Anziehen von der Jahreszeit oder Gelegenheit gemäßer Kleidung: Schal umbinden, Jacke anziehen, Schuhe zubinden etc. Anschließend werden die der Geschichte angepassten Bewegungen durchgeführt, z.B. Schneemann bauen, Frühlingsblumen pflücken, Radfahren, Wandern. Bei dieser Form der Übungen wird die zeitliche Orientierung der Teilnehmer sowie das Kurzzeitgedächtnis und natürlich die Motorik trainiert.

b) Bewegungslieder oder -gedichte

Es können auch gut **Gedichte** und **Lieder** mit motorischen Elementen untermalt werden
Ein Beispiel:

Im Märzen der Bauer

Im Märzen der Bauer die Rösslein einspannt.

-dazu die Aufforderung die Bewegung nachzumachen, wie ein Pferd eingespannt wird-

Er setzt seine Felder und Wiesen instand.

Er pflüget den Boden, er egget und sät

-dazu die Aufforderung „ tun sie bitte so als würden sie pflügen, eggen und säen-

und rührt seine Hände von morgens bis spät.

-dazu die Aufforderung die Hände zu kreisen und danach auszuschiütteln-

Die Bäurin, die Mägde, sie dürfen nicht ruhn,

-dazu die Aufforderung „binden sie sich das Kopftuch und die Schürze“ pantomimisch-
sie haben im Haus und im Garten zu tun;

-dazu die Aufforderung eine Hausarbeit und eine Gartenarbeit pantomimisch nach-
zumachen-

sie graben und rechen und singen ein Lied

-dazu die Bewegungen machen als würde man graben und rechen-

und freun sich, wenn alles schön grünnet und blüht.

So geht unter Arbeit das Frühjahr vorbei,

dann erntet der Bauer das duftende Heu;

-dazu die Frage „wie sieht es aus wenn man das Heu erntet, welche Bewegung macht man dabei?“-

er mäht das Getreide, dann drischt er es aus:

-dazu die Frage „wissen sie noch wie der Mährescher macht?“

im Winter, da gibt es manch fröhlichen Schmaus.

Am besten wird danach gleich eine Gesprächsrunde über das gerade Erlebte eröffnet und das ganze Lied zum Ende hin nochmal wiederholt - wenn die Teilnehmer mögen, mit motorischen Elementen oder Musik.

c) Koordinationsübungen

Sie eignen sich zur Steigerung der Hirnaktivität und fördern die Konzentrationsfähigkeit, außerdem kann das Gleichgewicht trainiert werden.

Beispiele zum selber ausprobieren:

Fingertippen

Erst mit einer Hand anfangen. Hier soll der Daumen zu jedem Finger "wandern".

Wenn das fehlerfrei gelingt die andere Hand dazu nehmen, erst synchron, dann entgegengesetzt starten. D.h. der Daumen der rechten Hand beginnt beim Zeigefinger, der Daumen der anderen Hand beginnt beim kleinen Finger. Es wird also mit beiden Händen entgegengesetzt gearbeitet.

Händefalten

Erstmal Hände im Wechsel öffnen und falten.

Wenn das fehlerfrei funktioniert, die Hände wieder im Wechsel öffnen und falten, jetzt aber die Finger so versetzen, dass einmal der Daumen der rechten und einmal der Daumen der linken Hand oben liegt.

Überkreuz-Bewegungen

Die rechte Hand oder der rechte Ellenbogen wird an das linke Knie gebracht, immer abwechselnd. Diese Überkreuz- Bewegungen können im Liegen, Sitzen und im Stehen oder Gehen durchgeführt werden.

Diese Übung steigert die Rechts-Links-Koordination, die gerade bei Menschen mit Demenz schnell verloren geht.

d) Entspannungsübungen

Jede Art der Konzentration verursacht körperliche und geistige Anspannung. Aber nur in einem entspannten Zustand ist weitere Anspannung möglich. Entspannungsphasen können daher gut nach einer Phase starker Konzentration zum Einsatz kommen.

Beispiele zum Entspannen:

Fingerregen

Schließen sie die Augen und legen ihre Fingerspitzen leicht auf die geschlossenen Augenlider. Nun klopfen sie ganz leicht mit ihren Fingerspitzen auf die Lider. Atmen sie dabei ruhig und gleichmäßig in ihren Bauch und stellen sie sich vor wie der Regen niederprasselt.

Abklopfen

Nach einer Stunde Sport oder Gedächtnistraining ist es sehr sinnvoll die Muskulatur der Extremitäten durch leichte Klopfmassage zu lockern. Hierbei wird mit einem Arm der andere abgeklopft. Dies soll anschließend auch mit den Beinen und ggf. weiteren Körperteilen erfolgen.

„Die Eule“

Mit einer Hand die gegenüberliegende Schulter fest umfassen. Nun den Kopf zur gehaltenen Schulter drehen, an diesem Punkt einatmen und mit dem Ausatmen nun den Kopf zur anderen Schulter bewegen. Seitenverkehrt wiederholen.

4.2 Übungen für den Einbezug der Seele der Betroffenen

Übungsformen:

- Biographiearbeit
- Musik
- Klientenzentrierte Gesprächsführung
- Ausdruckszentriertes Arbeiten (z.B. durch Gedichte, gestalterischen Medien)

4.3 Übungen für den Geist der Betroffenen (kognitives Training)

Die kognitiven Übungen sollten folgende Bereiche ansprechen:

- Assoziatives Denken
- Denkflexibilität
- Fantasie und Kreativität
- Formulierung
- Konzentration
- Logisches Denken
- Merkfähigkeit
- Strukturieren
- Urteilsfähigkeit
- Wahrnehmung
- Wortfindung
- Zusammenhänge erkennen