

Helga Schloffer

Ellen Prang

Annemarie Frick-Salzmann (Hrsg.)

Gedächtnistraining

Theoretische und praktische Grundlagen

Helga Schloffer
Ellen Prang
Annemarie Frick-Salzmänn (Hrsg.)

Gedächtnistraining

Theoretische und praktische Grundlagen

Mit 18 Abbildungen und 5 Tabellen

Helga Schloffer, Dr. phil.

Kellau 152, A-5431 Kuchl
E-Mail: schloffer.gt@sbg.at

Ellen Prang

Thorner Straße 4, D-30826 Garbsen
E-Mail: 051312528@t-online.de

Annemarie Frick-Salzmann

Hintere Dorfgasse 14, CH-3073 Gümliigen
E-Mail: frickannemarie@bluewin.ch

ISBN 978-3-642-01066-8 Springer Medizin Verlag Heidelberg

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrags, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Funksendung, der Mikroverfilmung oder der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Eine Vervielfältigung dieses Werkes oder von Teilen dieses Werkes ist auch im Einzelfall nur in den Grenzen der gesetzlichen Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes der Bundesrepublik Deutschland vom 9. September 1965 in der jeweils geltenden Fassung zulässig. Sie ist grundsätzlich vergütungspflichtig. Zuwiderhandlungen unterliegen den Strafbestimmungen des Urheberrechtsgesetzes.

Springer Medizin Verlag

springer.de

© Springer Medizin Verlag Heidelberg 2010

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutzgesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen.

Produkthaftung: Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Derartige Angaben müssen vom jeweiligen Anwender im Einzelfall anhand anderer Literaturstellen auf ihre Richtigkeit überprüft werden.

Planung: Monika Radecki

Projektmanagement: Michael Barton

Lektorat: Friederike Moldenhauer, Hamburg

Layout und Umschlaggestaltung: deblik Berlin

Fotonachweis Umschlagseite: © imagesource.com

Satz und Digitalisierung der Abbildungen: Fotosatz-Service Köhler GmbH – Reinhold Schöberl, Würzburg

SPIN: 12561131

Gedruckt auf säurefreiem Papier 2126 – 5 4 3 2 1 0

Vorwort der Herausgeber

Das vorliegende Fachbuch entstand in Zusammenarbeit der Bundesverbände Gedächtnistraining Deutschland, Österreich und der Schweiz, die seit 2007 in der Partnerschaft »Grenzenlos Lernen« kooperieren. Adressaten sind Gedächtnistrainer, Therapeuten, Ärzte, Psychologen, Sozialarbeiter, Lehrer, Pfleger und pflegende Angehörige und ehrenamtliche Helfer aller Berufsgruppen, die sich für das Thema interessieren und sich engagieren wollen.

In strukturierter Form werden theoretische und praktische Grundlagen dargestellt, die einen umfassenden Überblick über den aktuellen Stand des interdisziplinären Themas geben.

Ein intaktes leistungsfähiges Gehirn ist für das Individuum wohl die zentrale Ressource, um selbstbestimmt und zufrieden leben zu können. Es ist eine wesentliche Voraussetzung, um die Alltagsanforderungen im Berufs- und Privatleben zu bewältigen und neben der subjektiven Bedeutung auch von hoher gesellschaftlicher und ökonomischer Relevanz. Der Verlust kognitiver Fähigkeiten wird als erhebliche Bedrohung angesehen; davor hat jedes Individuum Angst.

Die folgenden Artikel zeigen, dass Menschen ihr Leben lang über eine kognitive Reservekapazität zur Leistungssteigerung verfügen, für das Lernen gibt es keine Altersgrenze. Je früher der Mensch anfängt, umso besser bildet sich das neuronale Netzwerk aus und stellt so eine optimale Reserve für das Alter dar.

Das Buch unterstützt alle aktiven Gedächtnistrainer bei ihrer Arbeit. Komprimiertes aktuelles Wissen aus einer Hand und die gelungene Verknüpfung von Theorie und Praxis zeichnen dieses Buch aus. Wir danken allen Autoren für ihr Engagement und sind dankbar für die gezielten Hinweise und Anregungen aktiver Gedächtnistrainer und Mitglieder unserer Verbände sowie der Kursteilnehmer. Über 20 Jahre Erfahrung im Gedächtnistrainingsbereich fließen in die Ausführungen der praktischen Grundlagen ein, während das theoretische Wissen von führenden Wissenschaftlern aus Deutschland, Österreich und der Schweiz verfasst wurden.

Dieses Handbuch wird vom BVGT Deutschland, SVGT Schweiz und OEBV Österreich als Ergänzung des Ausbildungsmaterials für Gedächtnistrainer empfohlen. Es ersetzt auf keinen Fall die umfassende Ausbildung zum professionellen Gedächtnistrainer.

Annemarie Frick-Salzmann
Ellen Prang
Dr. Helga Schloffer

Gleitworte

Gedächtnistraining

Mike Martin

Menschen aller Altersgruppen halten Vergesslichkeit für ein eindeutiges Zeichen des eigenen Alters und schreiben jungen Menschen eine hohe und alten Menschen eine niedrige Gedächtnisleistung zu. Dabei ist die empirische Befundlage wesentlich weniger eindeutig: Hohe wie niedrige Gedächtnisleistungen finden sich in allen Altersgruppen, in Bereichen wie dem alltagsnahen prospektiven Gedächtnis sind die meisten älteren Menschen jüngeren überlegen, in anderen Bereichen wie der freien Wiedergabe unvertrauten Materials ist es umgekehrt. Während jüngere Menschen zu Beginn oft größere Lerngewinne aufweisen als ältere, sind ältere oft motivierter, ihr Gedächtnis zu trainieren. Junge wie alte Personen lernen in gleicher Weise meist so lange, bis durch weiteres Training keine wesentlichen Zugewinne erreichbar sind. Gedächtnisleistung hängt von vielen Faktoren ab, neben der Hirnstruktur und der plastischen Nutzung der Struktur spielen Übung, Motivation, Belastungen, Lerninhalte, soziale Bezüge sowie Nützlichkeit des Gelernten im Alltag eine Rolle, ebenso die körperliche und psychische Gesundheit, Strategiekennntnisse und individuelle Lernziele. Darüber hinaus werden objektiv gleich große Lernerfolge von einzelnen Personen sehr unterschiedlich bewertet: Während der gleiche Fortschritt für den einen den Unterschied zwischen Unselbstständigkeit und Selbstständigkeit bedeuten kann, ist es für den anderen eine geringfügige Verbesserung einer Fähigkeit, die man gar nicht für zentral hält. Deshalb kann ein und dasselbe standardisierte Training nicht zum gleichen und auch nicht zum subjektiv optimalen individuellen Erfolg führen, sondern Gedächtnistrainings müssen individuell ausgerichtet sein, um die bestmögliche objektive und subjektive Wirkung zu erzielen. Ebenso ist durch die Plastizitätsforschung klar aufgezeigt worden, dass die größten Wirkungen nur durch ein intensives und umfangreiches Training erreicht werden können, im Idealfall durch die Integration von Lernaktivitäten in einen sinnvollen Lebenszusammenhang – eben in den Alltag.

In diesem Sinn vertritt dieses Buch ein zukunftsorientiertes Konzept des Gedächtnistrainings, das einzelne Inhalte oder Module des Trainings als Grundlage sieht, die Trainierten zu ihren eigenen Gedächtnistrainern oder »Memory Managern« auszubilden, die ihr Training selbst auf ihren eigenen Alltag einzustellen wissen. Es versteht sich auch als Materialsammlung, um große Trainingsumfänge zu ermöglichen. Kein einzelnes Trainingsmodul ist also für den generellen Gebrauch für jeden gedacht, sondern jedes beruht auf der Evidenz der Wirksamkeit bei Personen, für die die Verbesserung der jeweiligen Gedächtnisleistung wesentlicher Bestandteil der eigenen Lebensqualität und Lebenszufriedenheit bildet. Die von kompetenten Trainern erbrachte Leistung besteht also nicht nur in der Erarbeitung und Vermittlung bestimmter Inhalte, sondern darin, die Passung der Trainingsinhalte auf die individuellen Bedürfnisse der »Memory Manager« sicherzustellen. So ist zentraler Bestandteil jedes Gedächtnistrainings die Feststellung (a) der individuellen Ausgangsbedingungen und (b) der Lernbedürfnisse und die Bemessung des Trainingserfolgs an beiden Faktoren. Die Auswahl der Inhalte erfolgt in Abstimmung mit diesen Faktoren und zielt darauf ab, das Training zu einem dauerhaften Bestandteil des eigenen Alltags zu machen; daher auch der in den einzelnen Abschnitten des Buchs jeweils herausgestellte Alltagsbezug der Trainings.

Ein besonderer Verdienst der Zusammenarbeit der Vereinigung von Tausenden von Trainern aus dem deutschsprachigen Raum ist die Erkenntnis, dass die Ergebnisse der Grundlagenforschung zur Plastizität der kognitiven Leistung schnell und effizient in die Breite der Bevölkerung und gezielt an gut definierte Zielgruppen herangetragen werden können. Mit der präventiven Perspektive, also dem Versuch, durch frühzeitige Veränderungen im mittleren Alter positiven Einfluss auf einen lernaktiven Lebensstil für die Gesundheit der zukünftigen Generation Älterer zu nehmen, wird zukünftig die Bedeutung von Trainings und Trainingswirkungsforschung weiter zunehmen. Das vorliegende

Buch vermittelt dazu wichtige theoretische und praktische Grundlagen, die dauerhaft Bestandteil eines individuenzentrierten und ganzheitlichen Gedächtnistrainings bleiben werden.

Gedächtnistraining

Hans Georg Nehen

In geriatrischen und gerontopsychiatrischen Einrichtungen ist mittlerweile das kognitive Trainingsprogramm ein fester Bestandteil in der Therapie. Ältere Menschen klagen sehr häufig über Nachlassen ihrer Gedächtnisfunktionen. Mittlerweile gibt es eine Fülle von Trainingsprogrammen, mit internalen und externalen Gedächtnishilfen (Internal: Die Informationen werden nach logischen, hierarchischen oder chronologischen Gesichtspunkten geordnet und so leichter wieder abrufbar gemacht. External sind Hilfen wie kleine Karteikarten, Kalender etc.).

Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass Verbesserungen der kognitiven Leistungsfähigkeiten noch Monate nach einem Training feststellbar sind. Dies gilt bei entsprechenden Programmen sowohl für die fluide als auch für die kristalline Intelligenz. Die demografische Veränderung führt zu einer Zunahme der älteren Bevölkerung. Bei genauem Hinsehen zeigt sich, dass es sich hier um eine sehr heterogene Gruppe handelt. Einerseits finden wir die Demenzpatienten, andererseits aber auch geistig gesunde Hochbetagte sowie ältere Patienten mit somatischen Veränderungen, die zu einer Einschränkung der Hirnleistungen führen können. Mittlerweile gibt es differenzierte Programme für das Gedächtnistraining für diese verschiedenen Gruppen. Das Handbuch zeigt alle Facetten des ganzheitlichen Gedächtnistrainings und gibt einen Überblick über alle Zielgruppen. Es ist kein Lehrbuch mit Trainingsprogramm, sondern es soll eine Anregung auf der Basis von Fachwissen und Ideenbeispielen sein, die eigene Fantasie weiter einzusetzen.

Die deutsche Sprache hat viele Ausdrucksmöglichkeiten; in den verschiedenen deutschsprachigen Regionen finden wir unterschiedliche Sprichwörter und Formulierungen für ähnliche oder gleiche Sachverhalte. Bekanntes in unbekannter Formulierung zu hören, regt die Fantasie an und fördert die Freude am Denken. Gerade hierin liegt ein Vorzug des vorliegenden Handbuches, das im gesamten deutschsprachigen Raum eingesetzt werden kann.

Gedächtnistraining

Gerald Gatterer

Altern ist ein multifaktorielles Geschehen, das sich auf kalendarischer (Alter in Jahren), biologischer (Gesundheit), psychologischer (subjektive Bewertung) und sozialer (Stellung in der Gesellschaft) Ebene abbilden lässt.

Nicht-medikamentöse Maßnahmen stellen im Rahmen der Rehabilitation kognitiver Störungen im höheren Lebensalter einen wesentlichen Faktor dar. Sie erstrecken sich dabei sowohl auf den Bereich der Prävention von Störungsbildern (Gerontoprophylaxe), aber auch deren Behandlung (Rehabilitation im engeren Sinn) und das multiprofessionelle Management funktioneller Restzustände (Behandlung nicht reversibler Störungsbilder wie z. B. Behandlung eines Menschen mit fortgeschrittener Demenzerkrankung). Voraussetzung für das Gelingen solcher Interventionen ist ein den Bedürfnissen und Fähigkeiten des Betroffenen angepasstes Vorgehen.

Im Vordergrund der Maßnahmen steht der Aufbau von Kompetenz in den verschiedensten Lebensbereichen durch das Aufdecken und Nützen von Ressourcen beim Betroffenen. Wichtig ist dabei jedoch nicht nur das objektive Ausmaß an Fertigkeiten (körperlich, psychisch, kognitiv, sozial), sondern deren subjektive Bewertung. Erst dadurch wird eine Reaktivierung dieser Fähigkeiten und Fertigkeiten durch ein gezieltes Fördern, Neueinüben und Trainieren möglich. Generell muss jedoch festgehalten werden, dass das Altern selbst nicht als pathologischer Prozess eingestuft werden kann.

Durch ein gezieltes Gedächtnistraining in Kombination mit psychomotorischen Übungen, können gerade pathologische Veränderungen der Gedächtnisleistungen verhindert oder verzögert werden. Durch dieses Training werden im Gehirn bessere Verbindungen der Nervenzellen hergestellt, sodass die Kapazität des Gehirns größer ist. Dies stellt einen gewissen Schutz vor einer Demenz dar. Präventive Aufgaben betreffen vor alle die Bereiche der Flexibilität des Denkens, das Neugeächtnis und die Geschwindigkeit der Denkabläufe.

Im Bereich der Rehabilitation sind gezielte kognitive Trainingsprogramme zur Verbesserung bestehender Defizite effektiv. Voraussetzung ist jedoch eine genaue Psychodiagnostik. Ergänzt werden solche gezielten Übungen durch emotionsorientierte Therapien wie etwa Musiktherapie und Humor.

Im Rahmen des Managements funktionaler Restzustände (Demenzen) können durch Nutzen vorhandener Ressourcen (z. B. Altgedächtnis, Automatismen, kreative Therapien) Abbauerscheinungen verzögert werden.

Zusammenfassend kann man sagen, dass mit Gedächtnistraining möglichst früh begonnen werden sollte. Das Gehirn ist in diesem Sinn wie ein Muskel. Wird es nicht verwendet, so wird seine Fähigkeit geringer. Darum gilt die Devise: »Wer rastet, der rostet!« auch für das Gehirn. Das vorliegende Buch stellt in dieser Hinsicht sicher eine Bereicherung durch seine Übersichtlichkeit und die Darstellung der breiten Anwendungsmöglichkeiten von Gedächtnistraining dar.

Literatur

Gatterer, G., Croy, A. (2007). Geistig fit ins Alter. Wien: Springer

Gatterer, G. (Hrsg.) (2007). Multiprofessionelle Altenbetreuung. 2. Aufl., Wien: Springer.

Gatterer, G., Croy, A. (2005). Leben mit Demenz. Wien: Springer.

Folkes, E., Gatterer, G. (2006). Generation 50 plus. Wien: Springer.

Oswald, W. D., Gatterer, G., Fleischmann, U. M. (2008). Gerontopsychologie. 2. Aufl., Wien: Springer.

Sektionsübersicht

Einführung	1	20 Biografiearbeit	153
I Gehirn und Gedächtnis		21 Gedächtnistraining mit Kindern und Jugendlichen 163	
1 Biologie des Gehirns	19	V Zielgruppen mit besonderen Bedürfnissen	
2 Gedächtnisbildung und -umbildung	27	22 Gedächtnistraining bei Demenz	173
3 Gedächtnissysteme	34	23 Gedächtnistraining bei Morbus Parkinson	188
4 Vergessen	44	24 Gedächtnistraining bei Alkohol- abhängigkeit	191
5 Exkurs: Narkose und Gedächtnis	53	25 Gedächtnistraining bei Hirnverletzungen	193
6 Klinik der Demenzen	60	26 Gedächtnistraining mit älteren depressiven Menschen	201
7 Gedächtnisstörungen bei psychischen Erkrankungen	77	27 Gedächtnistraining mit schizophren erkrankten Menschen	204
II Bedingungen eines optimalen Gedächtnistrainings		28 Gedächtnistraining bei Geistig- und Mehrfach-Behinderten	206
8 Didaktik und Methodik	85	29 Gedächtnistraining mit blinden und sehbehinderten Menschen	209
9 Entspannung und Gedächtnis	94	30 Gedächtnistraining bei hörbehinderten Menschen	211
10 Bewegung und Gedächtnis	100	31 Gedächtnistraining aus dem Blickwinkel der Logopädie	214
11 Musik und Gedächtnis	106	VI Ausblick	
12 Humor und Gedächtnis	113	32 Ausblick	219
13 Ernährung und Gedächtnis	115	Anhang	
III Planung und Durchführung eines Gedächtnistrainings		Glossar	223
14 Trainingsziele	123	Autorenporträts	236
15 Stundenaufbau	127	Stichwortverzeichnis	240
16 Übungsüberblick – Kognitive Trainingsbereiche	130		
17 Evaluation	136		
IV Gedächtnistraining in jedem Alter			
18 Erwachsenenbildung	141		
19 Senioren	144		

Inhaltsverzeichnis

Einführung	1	3.4.1	Zeitliche Unterteilung des Gedächtnisses	36
<i>Helga Schloffer, Jacqueline Zöllig, Anne Eschen, Mike Martin u. Monica Lindenberg-Kaiser</i>		3.4.2	Inhaltliche Unterteilung des Langzeit- gedächtnisses	38
		3.5	Prospektives Gedächtnis	42
			Literatur	42
		4	Vergessen	44
			<i>Annemarie Frick-Salzmann</i>	
		4.1	Einführung	44
		4.2	Dagegen können wir etwas unternehmen!	45
		4.2.1	Erinnerungen sind vergänglich, sie verblassen	45
		4.2.2	Handeln ohne zu Denken	46
		4.2.3	Der Abruf ist blockiert	47
		4.3	Damit müssen wir leben lernen	47
		4.3.1	Falsche Zuordnung	47
		4.3.2	Erinnerungen lassen sich manipulieren	48
		4.3.3	Erinnerungen verändern sich mit der Zeit	48
		4.4	Das kann ich nie vergessen	48
		4.5	Vergessen – eine Fehlkonstruktion unseres Gehirns oder Lebenshilfe? . . .	49
			Literatur	52
		5	Exkurs: Narkose und Gedächtnis . . .	53
			<i>Susanne Oesch</i>	
		5.1	Einleitung	53
		5.2	Alterndes Zentralnervensystem	53
		5.3	Anästhesie / Narkose	54
		5.4	Postoperatives Delirium	55
		5.5	Postoperative kognitive Dysfunktion (POKD)	56
		5.6	Forschung auf dem Gebiet der POKD .	57
		5.7	Patientenbezogene Risikofaktoren . . .	58
			Literatur	59
		6	Klinik der Demenzen	60
			<i>Eva Assem-Hilger u. Walter Pirker</i>	
		6.1	Einleitung, Begriffsbestimmung	60
		6.2	Diagnostik	61
		6.3	Epidemiologie	62
		6.4	Alzheimer-Demenz (AD)	63
		6.4.1	Pathogenese	63
		6.4.2	Genetik	63
		6.4.3	Risikofaktoren	63
		6.4.4	Klinik	64
		6.4.5	Diagnostik	65
		6.4.6	Sonderformen der AD	65
		6.4.7	Pharmakotherapie	66
1	Biologie des Gehirns	19		
	<i>Wolfgang Staffen u. Klaus Dieter Kieslinger</i>			
1.1	Wie funktioniert unser Denkgorgan? . .	19		
1.2	Anatomie und Funktion des Nerven- systems	19		
1.3	Zentralnervensystem – Rückenmark und Gehirn	21		
1.3.1	Rückenmark	21		
1.3.2	Aufbau und Funktionsweise des Gehirns	22		
	Literatur	26		
2	Gedächtnisbildung und -umbildung	27		
	<i>Martina Piefke u. Hans J. Markowitsch</i>			
2.1	Einleitung	27		
2.1.1	Enkodierung und Konsolidierung episodischer Information	27		
2.1.2	Speicherung	28		
2.1.3	Abruf	29		
2.2	Störungen episodischer Gedächtnis- funktionen	29		
2.3	Besonderheiten des episodisch- autobiografischen Gedächtnisses . . .	30		
2.4	Entwicklung episodischer Gedächtnis- funktionen bei Kindern – Neuro- anatomische und neurofunktionelle Aspekte	31		
2.4.1	Verhaltensaspekte	31		
2.5	Neuronale Grundlagen der Rekonstruktion persönlicher Erlebnisse – Neuronale Plastizität . . .	32		
	Literatur	33		
3	Gedächtnissysteme	34		
	<i>Annemarie Frick-Salzmann</i>			
3.1	Wie funktioniert unser Gedächtnis? . .	34		
3.1.1	Aufnahme	34		
3.1.2	Speicherung	34		
3.1.3	Abruf	34		
3.2	Wie entsteht Gedächtnis?	34		
3.3	Darstellung der Gedächtnissysteme . .	35		
3.4	Beschreibung der Gedächtnissysteme	36		

6.5	Vaskuläre Demenz	66	8.1.3	Neurodidaktik	85
6.5.1	Definition	66	8.1.4	Zielgruppenorientierung	86
6.5.2	Klinik	67	8.1.5	Teilnehmerpartizipation	86
6.5.3	Diagnostik	68	8.2	Rahmenbedingungen	87
6.5.4	Pharmakotherapie	68	8.2.1	Organisation/Absprache	87
6.6	Frontotemporale Demenzen (FTD)	69	8.2.2	Werbung	87
6.6.1	Begriffsbestimmung	69	8.2.3	Räume	87
6.6.2	Klinik	69	8.2.4	Sitzordnung	87
6.6.3	Überlappung der FTD mit anderen neurodegenerativen Erkrankungen	70	8.2.5	Teamarbeit	89
6.6.4	Neuropathologie	70	8.2.6	Zeitfaktor	89
6.6.5	Genetik	70	8.3	Ziele	89
6.6.6	Diagnostik	70	8.3.1	Zielgruppenanalyse	90
6.6.7	Therapie	70	8.4	Motto	90
6.7	Demenzen mit Lewy Körperchen-Pathologie	71	8.5	Inhalte	90
6.7.1	Demenz mit Lewy Körperchen (DLB)	71	8.6	Methoden	91
6.7.2	Parkinson-Demenz (PDD)	72	8.7	Material / Medien	91
6.8	Demenzen bei anderen neurodegenerativen Erkrankungen	72	8.8	Evaluation	91
6.8.1	Chorea Huntington	73	8.9	Grundsätze für die Gedächtnistrainer	92
6.9	Prionenerkrankungen	73		Literatur	93
6.10	Symptomatische Demenzen	73	9	Entspannung und Gedächtnis	94
6.10.1	Alkoholassoziierte Demenzen	74		<i>Helga Schloffer</i>	
6.10.2	Normaldruckhydrozephalus («normal pressure hydrocephalus», NPH)	74	9.1	Stressreaktion	94
6.11	Kognitive Störungen bei psychiatrischen Erkrankungen	74	9.1.1	Physiologische Stressreaktion	94
6.11.1	Depressive Pseudodemenz	74	9.1.2	Bewertung der Stresssituation	94
6.11.2	Residualsyndrom bei Schizophrenie	75	9.1.3	Stress und kognitive Leistung	95
6.11.3	Funktionelle Störungen	75	9.2	Kontrolle möglicher Stressfaktoren im Gedächtnistraining	96
	Literatur	75	9.2.1	Förderung der Aufmerksamkeit durch einen adaptierten Kontext	96
7	Gedächtnisstörungen bei psychischen Erkrankungen	77	9.2.2	Bedürfnisbefriedigung	96
	<i>Alex Hofer</i>		9.2.3	Zwangloses Lernen und Denken	96
7.1	Einleitung	77	9.2.4	Soziale Faktoren	96
7.2	Gedächtnisdefizite bei schizophrenen Störungen	77	9.2.5	Individuelle Bewertung	97
7.3	Gedächtnisdefizite bei affektiven Störungen	78	9.3	Entspannung und Schlaf	97
	Literatur	80	9.3.1	Entspannung	97
			9.3.2	Erholung im Schlaf und Auswirkungen auf die kognitive Leistung	98
				Literatur	99
			10	Bewegung und Gedächtnis	100
				<i>Agnes Boos</i>	
			10.1	Bewegung als Element des Ganzheitlichen Gedächtnistrainings	100
			10.2	Grundlagen der Bewegung	100
			10.2.1	Was ist Bewegung?	100
			10.2.2	Steuerung von Bewegungsabläufen	100
			10.3	Wie wirkt Bewegung auf unser Gedächtnis?	101
			10.4	Bewegung und Gedächtnistraining	103
			10.4.1	Welche Bewegungsübungen eignen sich für das Ganzheitliche Gedächtnistraining?	103

II Bedingungen eines optimalen Gedächtnistrainings

8	Didaktik und Methodik	85
	<i>Ellen Prang</i>	
8.1	Didaktik und Methodik	85
8.1.1	Konstruktivistische Didaktik	85
8.1.2	Kommunikative Didaktik	85

10.4.2	Was ist bei Bewegung im Gedächtnis- training zu beachten?	103
	Literatur	104
	Internetquellen	104
11	Musik und Gedächtnis	106
	<i>Günther Bernatzky u. Michaela Presch</i>	
11.1	Einleitung	106
11.2	Wie wirkt Musik auf unser Hirn?	106
11.3	Krankheiten und Gedächtnis- störungen	107
11.4	Kann Mozart Musik das Gedächtnis verbessern?	109
11.5	Allgemeine Hinweise zum »richtigen Hören«	109
11.6	Zusammenfassung	110
	Literatur	111
12	Humor und Gedächtnis	113
	<i>Helga Schloffer</i>	
12.1	Ist Lachen wirklich gesund?	113
12.2	Lachen im Ganzheitlichen Gedächtnistraining	113
	Literatur	114
	Weiterführende Literatur	114
13	Ernährung und Gedächtnis	115
	<i>Erika Schaerffenberg</i>	
13.1	Einleitung	115
13.2	Kohlehydrate – Energielieferanten	115
13.2.1	Raffinierte Kohlehydrate (künstliche)	115
13.2.2	Komplexe Kohlehydrate (natürliche)	115
13.2.3	Glykämischer Index	116
13.3	Fette bestimmen unser Leben	116
13.3.1	Eicosanoide – Schlüsselhormone zur Gesundheit.	116
13.3.2	Fischöle – essenziell für das Gehirn	117
13.4	Proteine – Material für Botenstoffe	117
13.4.1	Ohne Neurotransmitter keine Reiz- weiterleitung	117
13.5	Freie Radikale – Untergang der Neuronen	118
13.5.1	Rettung für das Gehirn – Radikalfänger in der Nahrung.	118
13.6	Das Gehirn braucht Cholesterin	118
13.7	Wasser – wichtig für Gedächtnis und Denken	119
	Literatur	119

III Planung und Durchführung eines Gedächtnistrainings

14	Trainingsziele.	123
	<i>Monika Puck</i>	
14.1	Einleitung	123
14.2	Kognitive Ziele	123
14.2.1	Training der verschiedenen Hirnfunktionen	123
14.2.2	Verwendung von gut strukturiertem Trainingsmaterial	123
14.2.3	Förderung des vernetzten Denkens bzw. der Informationsverarbeitungstiefe	123
14.2.4	Vermittlung und Training von Lern- und Merkstrategien	124
14.3	Affektive Ziele	124
14.3.1	Berücksichtigung der Individualität der Teilnehmer	124
14.3.2	Förderung eines positiven Selbstbildes	124
14.3.3	Vermeiden von Lernen unter Druck	124
14.3.4	Verwendung von alltagsrelevantem Trainingsmaterial	124
14.3.5	Förderung und Erhalt vorhandener Fähigkeiten und Fertigkeiten	125
14.3.6	Entwicklung und Förderung latenter Potenziale	125
14.4	Soziale Ziele	125
14.4.1	Soziale Beziehungen fördern	125
14.4.2	Sozialen Vergleichsprozess ermöglichen	125
14.5	Psychomotorische Ziele	125
	Literatur	126
15	Stundenaufbau	127
	<i>Monika Puck</i>	
15.1	Eingangsphase	127
15.2	Hauptphase	128
15.3	Schlussphase	128
	Literatur	129
16	Übungsüberblick – Kognitive Trainingsbereiche	130
	<i>Monika Puck</i>	
16.1	Wahrnehmung	130
16.1.1	Übungen zur akustischen Wahrnehmung (Hören).	131
16.1.2	Übungen zur visuellen/optischen Wahrnehmung (Sehen)	131
16.1.3	Übungen zur olfaktorischen Wahrnehmung (Riechen)	131
16.1.4	Übungen zur gustatorischen Wahrnehmung (Schmecken)	132

16.1.5 Übungen zur taktilen Wahrnehmung (Tasten) 132

16.2 Enkodierungsübungen 132

16.2.1 Gedächtnisstrategien 132

16.2.2 Merktechniken 133

16.3 Dekodierungsübungen 133

16.3.1 Leichte Abrufübungen 133

16.3.2 Überlegen bzw. Entscheiden 133

16.3.3 Wortfindungsübungen 134

16.3.4 Komplexe Wortfindungsübungen 134

16.4 Kreativitätsübungen 134

16.5 Konzentrationsübungen 134

Literatur 135

17 Evaluation 136

Ellen Prang

17.1 Alltagsevaluation 136

17.2 Wissenschaftliche Evaluation 136

Literatur 138

IV Gedächtnistraining in jedem Alter

18 Erwachsenenbildung 141

Monika Puck u. Helga Schloffer

18.1 Stellenwert des Gedächtnistrainings im heutigen Bildungskonzept 141

18.2 Ziele in der Erwachsenenbildung 141

18.3 Inhalte 142

18.4 Wo wird Gedächtnistraining im Erwachsenenbereich angeboten? 143

Literatur 143

19 Senioren 144

Helga Schloffer

19.1 Altern als Entwicklungsprozess 144

19.2 Faktoren des gesunden Alterns 144

19.2.1 Körperliche Aktivität 145

19.2.2 Lebenseinstellung – Selbstakzeptanz 145

19.2.3 Soziales Miteinander 145

19.2.4 Ein Leben lang Neues lernen 145

19.3 Veränderungen der kognitiven Leistungen im Alter 146

19.3.1 Veränderungen der Wahrnehmung 146

19.3.2 Veränderungen des Arbeitsspeichers 146

19.3.3 Veränderungen des Langzeit-speichers 147

19.4 Ziele eines Gedächtnistrainings mit Senioren 147

19.5 Stundenaufbau – Gedächtnistraining mit Senioren 148

19.6 Tipps für Trainer 149

19.7 Besonderheiten im Setting Seniorenheim 149

19.7.1 Gedächtnistraining im Seniorenheim 149

19.7.2 Förderung der Orientierung 150

19.7.3 Vermittlung neuer Denkinhalte 150

19.7.4 Gruppentraining 150

19.7.5 Übergeordnete Themen 151

Literatur 151

20 Biografiearbeit 153

Geneviève Grimm u. Anne Halbach

20.1 Biografiearbeit – Psychologischer Hintergrund 153

Geneviève Grimm

20.1.1 Entwicklungsaufgaben im höheren Lebensalter 153

20.1.2 Funktionen des Erinnerns im höheren Lebensalter 153

20.1.3 Aspekte der Biografiearbeit. 156

Literatur 158

20.2 Biografiearbeit im Gedächtnis-training 158

Anne Halbach

20.2.1 Biografisches Arbeiten im Gedächtnis-trainingskurs 158

20.2.2 Einzelne Übungen in Trainingsstunden 158

20.2.3 Biografisches Arbeiten in Themenstunden 159

20.2.4 Themenstunden mit biografischem Bezug 160

20.2.5 Erlebnisstunde Erinnerungsarbeit. 160

20.2.6 Biografiespiele 160

20.2.7 Biografischer Erzählkreis. 161

20.2.8 Biografisches Arbeiten mit Menschen mit Demenz. 161

20.2.9 Das Lebensbuch 161

20.2.10 Spiele. 162

Literatur 162

21 Gedächtnistraining mit Kindern und Jugendlichen 163

Andrea Friese, Heike Heil u. Monika Puck

21.1 Ganzheitliches Gedächtnistraining mit Kindern 163

Andrea Friese u. Heike Heil

21.1.1 Einleitung 163

21.1.2 Warum Ganzheitliches Gedächtnis-training mit Kindern? 163

21.1.3 Grundsätzliches zum Gedächtnistraining im Elementarbereich 163

21.1.4 Gedächtnistraining und Lernen 164

21.1.5 Grundsätzliches zum Gedächtnistraining mit Kindern im Primarbereich 165

21.1.6	Ganzheitliches Gedächtnistraining mit Kindern – Projekte	165
21.1.7	Welche Kompetenzen benötigt eine Kursleitung für Kurse mit Kindern?	166
21.1.8	Checkliste als Hilfe für die Kursplanungen (Auszug)	167
21.1.9	Aufbau einer Gedächtnistrainingseinheit für Kinder	167
21.1.10	Grenzen beim Gedächtnistraining mit Kindern	167
	Literatur	168
21.2	Gedächtnistraining mit Jugendlichen	168
	<i>Monika Puck</i>	
21.2.1	Rahmenbedingungen – Besonderheiten der Zielgruppe	168
21.2.2	Ziele des Lern-, Denk- und Gedächtnistrainings für Jugendliche	169
21.2.3	Inhalte des Lern-, Denk- und Gedächtnistrainings für Jugendliche	169
	Literatur	170

V Zielgruppen mit besonderen Bedürfnissen

22	Gedächtnistraining bei Demenz	173
	<i>Helga Schloffer, Andrea Friese, Stephanie Auer, Maria Gamsjäger, Yvonne Donabauer, Edith Span</i>	
22.1	Gedächtnistraining (GT) bei Demenz – Grundlagen (Schwerpunkt Morbus Alzheimer)	173
	<i>Helga Schloffer, mit Beiträgen von Andrea Friese</i>	
22.1.1	Gedächtnistraining als Baustein in einem multifaktoriellen Behandlungskonzept	173
22.1.2	Einleitung	173
22.1.3	Ziele	174
22.1.4	Durchführung	175
22.1.5	Teilnehmer	176
22.1.6	Gestaltung des Gedächtnistrainings	177
	Literatur	180
22.2	Stadienspezifisches retrogenetisches Training für Personen mit Demenz: Wichtigkeit der psychologischen Merkmale der einzelnen Stadien	181
	<i>Stefanie Auer, Maria Gamsjäger, Yvonne Donabauer u. Edith Span</i>	
22.2.1	Einleitung	181
22.2.2	Stadienspezifisches retrogenetisches Training (SSRT)	182

22.2.3	Stadien der Alzheimer Krankheit: Kurze Beschreibung der klinischen Merkmale	182
22.2.4	Theorie der Retrogenese, psychologische Entwicklungsphasen, psychologische Merkmale der Stadien und therapeutische Strategien	182
	Literatur	186

23 Gedächtnistraining bei Morbus Parkinson

Helga Schloffer

23.1	Krankheitsbild	188
23.2	Gedächtnistraining	188
23.2.1	Psychische Begleiterscheinungen	188
23.2.2	Konsequenzen für ein Gedächtnistraining (GT)	188
23.3	Parkinson-Demenz	189
	Literatur	189

24 Gedächtnistraining bei Alkoholabhängigkeit

Priska Kunz

24.1	Krankheitsbild Alkoholabhängigkeit nach ICD-10	191
24.2	Defizite infolge einer Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit	191
24.2.1	Kognitive Defizite	191
24.2.2	Physische Defizite	191
24.2.3	Psychische Defizite	191
24.2.4	Soziale Beeinträchtigungen	191
24.3	Gedächtnistraining mit Suchtpatienten	192
24.3.1	Schwerpunkte und Ziele des Gedächtnistrainings	192
24.3.2	Gedächtnistraining mit Suchtpatienten – eine Herausforderung	192

25 Gedächtnistraining bei Hirnverletzungen

Peter O. Bucher u. Marianne Mani

25.1	Neuropsychologische Grundlagen	193
	<i>Peter O. Bucher</i>	
25.1.1	Das verletzliche Gehirn	193
25.1.2	Folgen von Hirnverletzungen	193
25.1.3	Neuropsychische Funktionsstörungen	194
25.1.4	Gedächtnisstörungen im Zusammenhang mit anderen neuropsychischen Störungen	197
	Literatur	197
25.2	Gedächtnistraining mit hirnverletzten Menschen	198
	<i>Marianne Mani</i>	

25.2.1	Mit einer Hirnverletzung leben	198	30	Gedächtnistraining bei hörbehinderten Menschen	211
25.2.2	Hirnverletzte Menschen im Gedächtnis- trainingskurs wahrnehmen	198		<i>Edith Egloff</i>	
25.2.3	Hirnverletzte Menschen im Gedächtnis- trainingskurs integrieren und fördern . .	199	30.1	Einleitung	211
26	Gedächtnistraining mit älteren depressiven Menschen	201	30.2	Wir hören nicht nur mit dem Ohr, sondern auch mit dem Hirn	211
	<i>Jutta Stahl</i>		30.3	Hörbehinderung – Jung und Alt sind davon betroffen	211
26.1	Depressionen im Alter	201	30.4	Hörbehinderung – Hören auf Raten . .	211
26.2	Wesen der Depression	201	30.5	Hörbehinderung – Gefahr der Vereinsamung und Isolation	211
26.3	Behandlung von Depressionen	201	30.6	Gedächtnistraining für hörbehinderte Menschen	212
26.4	Aufbau von Aktivitäten	202	30.6.1	Bedeutung	212
26.5	Möglichkeiten und Grenzen des Gedächtnistrainings mit Depressiven .	202	30.6.2	Praxis bei »pro audito schweiz«	212
26.5.1	Hohe Akzeptanz	202	30.7	Hörbehinderung – Technik bringt Hilfe	213
26.5.2	Training kognitiver Leistungen.	202	31	Gedächtnistraining aus dem Blickwinkel der Logopädie	214
26.5.3	Schweregrad der Erkrankung	202		<i>Eva Mayer</i>	
26.6	Besonderheiten der Kommunikation mit depressiven Menschen	203	31.1	Einleitung	214
	Literatur	203	31.2	Elemente der Sprache	214
27	Gedächtnistraining mit schizophran erkrankten Menschen	204	31.3	Phonologisches Arbeitsgedächtnis (Baddeley 1986)	214
	<i>Priska Kunz</i>		31.4	Semantisches System	214
27.1	Krankheitsbild Schizophrenie nach ICD-10	204	31.4.1	Lexem-Ebene	214
27.2	Gedächtnistraining mit schizophran erkrankten Menschen	204	31.4.2	Lemma-Ebene	215
				Literatur	216
28	Gedächtnistraining bei Geistig- und Mehrfach-Behinderten	206	VI Ausblick		
	<i>Helga Schloffer</i>		32	Ausblick	219
28.1	Einleitung	206		<i>Ellen Prang</i>	
28.2	Zielgruppe – Menschen mit besonderen Bedürfnissen	206		Literatur	220
28.2.1	Was heißt behindert?	206	Anhang		
28.2.2	Geistig- und Mehrfach-Behinderung . .	206	Glossar		223
28.2.3	Psychologische Entwicklung	207	Autorenporträts		236
28.2.4	Kognitive Fähigkeiten	207	Stichwortverzeichnis		240
28.2.5	Gedächtnistraining	207			
	Literatur	208			
29	Gedächtnistraining mit blinden und sehbehinderten Menschen	209			
	<i>Martina Kleinpeter</i>				
29.1	Blinde Teilnehmer	209			
29.1.1	Geburtsblinde und früh erblindete Menschen	209			
29.1.2	Spät erblindete Menschen	209			
29.2	Sehbehinderte Teilnehmer	209			

Autorenverzeichnis

Eva Assem-Hilger, Dr. med.

Univ. Klinik für Neurologie
Medizinische Universität Wien
Währinger Gürtel 18–20
A-1090 Wien
E-Mail: eva.assem-hilger@meduniwien.ac.at

Stefanie Auer, Dr. phil.

Verein M-A-S
Lindastrasse 28
A-4820 Bad Ischl
E-Mail: stefanie.auer@mas.or.at

Günther Bernatzky Univ.-Prof. Dr.

Universität Salzburg
Fachbereich für Organismische Biologie
Hellbrunnerstraße 34,
A-5020 Salzburg
E-Mail: guenther.bernatzky@sbg.ac.at

Agnes Boos

Adalbert-Stifter-Straße 4 f
D-63452 Hanau
E-Mail: aboos@bvgt.de

Peter O. Bucher, M. Sc.

Luzerner Kantonsspital
CH-6000 Luzern 16
E-Mail: peter.bucher@ksl.ch

Edith Egloff

Scheibenschachenstraße 9
CH-5000 Aarau
E-Mail: edithegloff@bluewin.ch

Anne Eschen, Dr. phil.

Universität Zürich.
Psychologisches Institut
Binzmühlestrasse 14/24
CH-8050 Zürich
E-Mail: a.eschen@psychologie.uzh.ch

Annemarie Frick-Salzmann

Hintere Dorfgasse 14
CH-3073 Gümligen
E-Mail: frickannemarie@bluewin.ch

Andrea Friese

Albert-Schweitzer-Straße 8
D-50181 Bedburg
E-Mail: afriese@bvgt.de

Gerald Gatterer, Dr. phil

Schlossmühlegasse 22
A-2351 Wiener Neudorf
E-Mail: gerald@gatterer.at

Geneviève Grimm-Montel, lic. phil.

Obere Wangenstrasse 18d
CH-8306 Brüttisellen
E-Mail: g.grimm@swissonline.ch

Anne Halbach

Zum Appelhof 1
D-51570 Windeck-Herchen
E-Mail: a-kh-halbach@t-online.de.

Heike Heil, Dipl. päd.

Krefeldstrasse 30
D-45145 Essen
E-Mail: heike.heil@t-online.de

Alexander Hofer, PD Dr. med.

Medizinische Univ. Innsbruck
Anichstrasse 35
A-6020 Innsbruck
E-Mail: a.hofer@i-med.ac.at

Klaus-Dieter Kieslinger, Dr. med. univ.

Christian Doppler Klinik Salzburg,
Univ. Klinik für Neurologie
Ignaz-Harrerstrasse 79
A-5020 Salzburg
E-Mail: k.kieslinger@salk.at

Martina Kleinpeter

Wiehler Straße 10
D-51109 Köln
E-Mail: mkleinpeter@bvgt.de

Priska Kunz

Rodelstrasse 32
CH-8266 Steckborn
E-Mail: priska.kunz@pzzr.zh.ch

Monika Lindenberg-Kaiser

Bismarckstraße 13 2/2
D-73614 Schorndorf
E-Mail: mg.kaise@online.de

Marianne Mani

Oerlikonerstrasse 38
CH-8057 Zürich
E-Mail: marianne.mani@bluewin.ch

Hans J. Markowitsch, Prof. Dr.

Universität Bielefeld
Physiologische Psychologie und
Zentrum für interdisziplinäre Forschung
Universitätsstraße 25
D-33615 Bielefeld
E-Mail: hjmarkowitsch@uni-bielefeld.de

Mike Martin, Prof. Dr.

Universität Zürich
Psychologisches Institut
Binzmühlestrasse 14/24
CH-8050 Zürich
E-Mail: m.martin@psychologie.unizh.ch

Eva Mayer, Logopädin

Akademie für den logopädisch-phoniatisch-
audiologischen Dienst
Wohlmayrgasse 5
A-4910 Ried/Innkreis
E-Mail: evabrigitte.mayer@bfi-ooe.at

Hans Georg Nehen, Prof. Dr. med.

Germaniastraße 3
D-45356 Essen
E-Mail: hgnehen@bvgt.de

Susanne Oesch, Dr. med.

Wildstrasse 12
CH-3005 Bern
E-Mail: susanne.oesch@insel.ch

Martina Piefke, PD Dr. rer. nat.

Universität Bielefeld
Universitätsstraße 25
D-33615 Bielefeld
E-Mail: martina.piefke@uni-bielefeld.de

Walter Pirker, Univ. Prof. Dr.med.

Univ.-Klinik für Neurologie
Medizinische Universität Wien
Währinger Gürtel 18–20
A-1090 Wien
E-Mail: walter.pirker@meduniwien.ac.at

Ellen Prang

Thorner Straße 4
D 30826 Garbsen
E-Mail: 051312528@t-online.de

Michaela Presch, Mag. rer. nat

Hildebrandtgasse 14
A-5020 Salzburg
E-Mail: michaela.presch@sbg.ac.at

Monika Puck, Mag. phil.

Haunspurgstraße 21
A-5020 Salzburg
E-Mail: puck@gedaechtnistraining.at

Erika Schaerffenberg, Dr. phil.

Marktstraße 20
A-9584 Finkenstein
E-Mail: erika.schaerffenberg@gmail.com

Helga Schloffer, Dr. phil.

Kellau 152
A-5431 Kuchl
E-Mail: schloffer.gt@sbg.at

Wolfgang Staffen, Dr. med. Univ.-Doz.

Christian Doppler Klinik Salzburg,
Univ. Klinik für Neurologie
Ignaz-Harrer Straße 79
A-5020 Salzburg
E-Mail: w.staffen@salk.at

Jutta Stahl, lic. phil.

Praxis für Alterspsychologie
Goetzstrasse 9
8006 Zürich
E-Mail: stahl@tele2.ch

Jacqueline Zöllig, Dr. phil.

Universität Zürich
Psychologisches Institut
Binzmühlestrasse 14/24
CH-8050 Zürich
E-Mail: j.zoellig@psychologie.uzh.ch



<http://www.springer.com/978-3-642-01066-8>

Gedächtnistraining

Theoretische und praktische Grundlagen

Schloffer, H.; Prang, E.; Frick, A. (Hrsg.)

2010, XVIII, 244 S., Softcover

ISBN: 978-3-642-01066-8