

MENTA 50+ Handbuch



**LERNEN ZUR STEIGERUNG
VON MENTALER FITNESS UND
WOHLBEFINDEN IM ALTER**

www.menta50plus.eu

© Herausgegeben 2014 vom MENTA50+ Konsortium
Lernen zur Steigerung von mentaler Fitness und Wohlbefinden im Alter
www.menta50plus.eu

Layout & Design: Gert Lang

Übersetzung: Nina Hornacek

Satz & Produktion: markushechenberger.net Werbeagentur

Verlags- und Herstellungsort: Wien

ISBN: 978-3-200-03740-3

Finanziert durch

Education, Audiovisual and Culture Executive Agency (EACEA), Lifelong Learning Programme
[Project N° 527515-LLP-1-2012-1-ES-GRUNDTVIG-GMP]



Programm für
lebenslanges
Lernen

„Dieses Projekt wurde mit Unterstützung durch die Europäische Kommission finanziert. Diese Publikation (Kommunikation) reflektiert nur die Sichtweise der Autoren. Die Kommission kann nicht für jegliche Verwendung der hierin beinhaltenen Informationen verantwortlich gemacht werden.“

sowie national

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich



Gesundheit Österreich
GmbH ● ● ●



Geschäftsbereich

Fonds Gesundes
Österreich

AutorInnen des MENTA50+ Handbuchs

Gert Lang, Erentraud Weiser, Kathrin Hofer	Forschungsinstitut des Roten Kreuzes, Österreich
Enikő Nagy, Zsuzsanna Bódi, Anna Linda Orosz, Gabriell Kengyel, Tünde Polonyi¹, Zsófia Gaál²	Trebag Ltd., Ungarn
J. Jesús Delgado Peña, Miguel A. García Martín, Jorge Leiva Rojo, Francisco M. Martín Martín	Universidad de Málaga, Spanien
Alessia Fabbro, Matteo Cimenti, Andrea Giuseppe Lazzari	Università delle LiberEtà del FVG, Italien
Keith Chandler, Brian Anderson, David Ellwand	University of Chester, Großbritannien
Xenia Chronopoulou, Olga Anagnostaki	IDEC S.A., Griechenland
Charalambos Tziortzis, Despo Sepou³	European University Cyprus, Zypern
Orna Mager, Hana Medina, Riki Ashkenazi, Volk Zvika⁴	Modi'in Multi-Disciplinary Center, Israel

Kontaktinformationen

Promoter:	J. Jesús Delgado Peña (jdelgado@uma.es), Universidad de Málaga
Koordinator:	Enikő Nagy (eniko.nagy@trebag.hu), Trebag Ltd.
Partner:	Gert Lang (gert.lang@w.rotekreuz.at), Forschungsinstitut des Roten Kreuzes Alessia Fabbro (alessia.fabbro@libereta-fvg.it), Università delle LiberEtà del FVG Keith Chandler (keith.chandler@chester.ac.uk), University of Chester Charalambos Tziortzis (c.tziortzis@euc.ac.cy), European University Cyprus Xenia Chronopoulou (xenia@idec.gr), IDEC S.A. Orna Mager (orna_m@modiin.muni.il), Modi'in Multi-Disciplinary Center

1 Universität Debrecen, Institut für Psychologie, Ungarn;

2 Research Fellow der Ungarischen Akademie der Wissenschaften, Institut für Kognitive Neurowissenschaft und Psychologie;

3 Cyprus Sport Organization - Sport For All Program;

4 Das Feuerstein Institut, Israel.

Inhaltsverzeichnis

Zusammenfassung	7
1 Einleitung	8
1.1 Über das Handbuch und seine Ziele	8
1.2 Zielgruppen und ethische Überlegungen.....	8
1.3 Theoretischer Rahmen und Methoden.....	8
1.4 Struktur und Anwendung des Handbuchs	10
1.5 Danksagung.....	10
2 Warum soll mentale Fitness in alternden Gesellschaften gefördert werden?...	11
2.1 Kognitiver Rückgang im höheren Alter	11
2.2 Kognitive Stimulation älterer Menschen.....	12
2.3 Die Rolle der sozialen Interaktion	14
3 Wie wird die mentale Fitness älterer Menschen gefördert?	16
3.1 Modul 1: Mentale Fitness	23
3.1.1 <i>Einleitung</i>	23
3.1.2 <i>Aktivitäten und Übungen</i>	24
M1.1 Lernen zu Lernen	25
M1.2 Höchste Aufmerksamkeit.....	27
M1.3 Anführer im Dunkeln.....	29
M1.4 Geruch einer Melodie.....	31
M1.5 Großartige Werbungen	33
M1.6 Mein eigener Weg.....	35
M1.7 Warum passiert das?	37
M1.8 Kreative Visualisierung.....	39
3.2 Modul 2: Stressmanagement und mentale Fitness.....	41
3.2.1 <i>Einleitung</i>	41
3.2.2 <i>Aktivitäten und Übungen</i>	42
M2.1 Entspannungsmodus.....	43
M2.2 Welcher Baum bist du?	45
M2.3 Ich kann meinen Herzschlag spüren	47
M2.4 Zusammen lachen.....	49
M2.5 Auf, auf, auf geht's!!!	51
M2.6 Wärme deine Sinne, deinen Körper.....	53
M2.7 Die Kraft unserer Gedanken.....	55
M2.8 Anti-Spannungs-Tanz	57

3.3	Modul 3: Soziale Netzwerke und mentale Fitness	59
3.3.1	Einleitung	59
3.3.2	Aktivitäten und Übungen	60
	M3.1 Was steuerst du bei?.....	61
	M3.2 Eine gemeinsame Basis finden.....	63
	M3.3 Erzähl-Café.....	65
	M3.4 Mit Worten malen	67
	M3.5 Gefühle teilen	69
	M3.6 Was, Warum, Wie – Entmystifizierung des WWW	71
	M3.7 Standhaft bleiben.....	73
	M3.8 Nimm das große gelbe Taxi	75
3.4	Modul 4: Ernährung und mentale Fitness	77
3.4.1	Einleitung	77
3.4.2	Aktivitäten und Übungen	78
	M4.1 Worte machen niemals dick	79
	M4.2 Essen wie Leonardo	81
	M4.3 Kluge Rezepte.....	83
	M4.4 Ein sprichwörtlicher Hunger	85
	M4.5 Nicht Fisch, nicht Fleisch.....	87
	M4.6 Iss die Welt.....	89
	M4.7 Pyramidenbauer	91
	M4.8 Achte auf deine Essgewohnheiten.....	93
3.5	Modul 5: Körperliche Aktivität und mentale Fitness.....	95
3.5.1	Einleitung	95
3.5.2	Aktivitäten und Übungen	96
	M5.1 Gib das Garn weiter	97
	M5.2 Tanz des Tages.....	99
	M5.3 Spiegel, Spiegel an der Wand.....	101
	M5.4 So viele wie möglich.....	103
	M5.5 Bewegung!.....	104
	M5.6 Ergänze die Teile	105
	M5.7 Finde den Weg.....	107
	M5.8 Schatzsuche	109
4	Glossar	111
5	Bibliographie	114

Haftungsausschluss

Dieses Handbuch „Lernen zur Steigerung von mentaler Fitness und Wohlbefinden im Alter“ (MENTA50+) soll für seine LeserInnen von Nutzen sein. Es ist für ModeratorInnen gedacht, deren Ziel es ist, für ältere Menschen gesundheitsfördernde Aktivitäten zum aktiven Altern und zur mentalen Fitness bereitzustellen und zu organisieren. Es ist jedoch zu beachten, dass alle Personen, die dieses Handbuch und seine Materialien nutzen, dies auf ihr eigenes Risiko tun. NutzerInnen dieses Handbuchs und seiner Materialien sind für jeden Schaden, der durch dessen Missbrauch oder unpassenden Gebrauch entstehen könnte, verantwortlich. Die AutorInnen weisen jegliche Verantwortung für eventuelle Schäden, die irgendjemandem durch den Gebrauch dieser Materialien entstehen könnten, von sich.

Zusammenfassung

Das Ziel des **MENTA50+ Projektes** ist es, zur mentalen Fitness einer alternden Gesellschaft beizutragen. Dieses Handbuch „Lernen zur Steigerung von mentaler Fitness und Wohlbefinden im Alter“ wurde 2013 und 2014 für interessierte Personenkreise entwickelt, die die mentale Fitness und das mentale Wohlbefinden älterer Menschen fördern wollen.

Daher dient das **Handbuch** als theoretische und praktische Grundlage für verschiedene Nutzergruppen auf individueller und organisatorischer Ebene. Es soll helfen, älteren Personen Aktivitäten zu mentaler Fitness und mentalem Wohlbefinden bereitzustellen. Das Handbuch dient ebenso als Hintergrundinformation für einen 30-stündigen Kurs zur Gesundheitsförderung.

Dieses Handbuch beinhaltet eine detaillierte Definition des Rahmens und Inhalts, basierend auf beiderseitigem Konsens der ProjektpartnerInnen und ihrer jeweiligen nationalen Projektbeiräte. Das Handbuch ist folgendermaßen strukturiert:

1. Einleitung zum Handbuch
2. Allgemeiner Teil: Warum soll mentale Fitness in der alternden Gesellschaft gefördert werden?
3. Spezifischer Teil: Wie fördert man die mentale Fitness älterer Menschen?

Der allgemeine Teil bietet eine kurze Einleitung in das Thema der **kognitiven Stimulation** mit Bezugnahme auf den Bereich der **sozialen Interaktion**. Der spezifische Teil ist als Toolkit angelegt, das in fünf Modulen **praktische Beispiele** dazu gibt, wie mentale Fitness gefördert werden kann.

Diese fünf Module sind:

- Mentale Fitness
- Stressmanagement und mentale Fitness
- Soziale Netzwerke und mentale Fitness
- Ernährung und mentale Fitness
- Körperliche Aktivität und mentale Fitness

Jedem Modul steht eine kurze theoretische Einleitung voran. Darüberhinaus sind für jedes Modul acht verschiedene Übungen und Aktivitäten detailliert beschrieben, sodass ein/e ModeratorIn sie mit älteren Menschen in die Praxis umsetzen kann. Zum Schluss gibt es einen kurzen Glossar wichtiger Ausdrücke und eine Bibliografie der im Handbuch verwendeten Referenzen.

1 Einleitung

1.1 Über das Handbuch und seine Ziele

Dieses Handbuch wurde im Rahmen des MENTA50+ Projektes entwickelt. Es bietet einen theoretischen und praktischen Hintergrund für interessierte Personengruppen (z. B. ModeratorInnen), die mentale Fitness und mentales Wohlbefinden älterer Menschen fördern, verbessern und erhalten möchten. Das Handbuch wird ihnen helfen, älteren Menschen Aktivitäten zur Verbesserung der mentalen Fitness und des mentalen Wohlbefindens anzubieten. Zusätzlich bietet es die Grundlage für eine 30-stündige Lernaktivität, wie zum Beispiel einen Ausbildungskurs.

1.2 Zielgruppen und ethische Überlegungen

Die **primäre Zielgruppe** des Handbuchs sind ModeratorInnen – wie ServiceanbieterInnen, LeiterInnen von Gemeinschaftszentren, SozialarbeiterInnen, TrainerInnen, LehrerInnen, GesundheitsassistentInnen, PsychologInnen – und all jene, die in irgendeiner Weise mit älteren Menschen zu tun haben und daran interessiert sind, für sie Aktivitäten zum aktiven Altern und zur mentalen Fitness älterer Personen anzubieten, anzuleiten und zu organisieren. ModeratorInnen müssen nicht notwendigerweise TrainerInnen sein, sie sollten jedoch mit der älteren Generation vertraut sein und über ein Basiswissen im Bereich der Gerontologie sowie ein minimales Hintergrundwissen und Fähigkeiten im Bezug auf mentale Fitness verfügen. Die **sekundäre Zielgruppe** sind (ältere) Menschen über 50, die in diesem Handbuch nützliche Richtlinien und Übungen/Aktivitäten zu deren eigenem Gebrauch finden werden (Anmerkung: Übungen, die ohne Hilfe durch eine/n ModeratorIn gemacht werden können, sind durch ein entsprechendes Symbol gekennzeichnet). Die **tertiäre Zielgruppe** sind EntscheidungsträgerInnen, Interessensgruppen z. B. auf Europäischer (EU), politischer, lokaler, regionaler Ebene.

Es wird darauf hingewiesen, dass die Übungen für gesunde ältere Menschen entwickelt wurden, nicht für körperlich behinderte oder kognitiv beeinträchtigte Personen, die Bedürfnisse der Zielgruppen müssen jedoch respektiert werden. Darüberhinaus ist das ethische Anliegen in der Förderung mentaler Gesundheit sehr wichtig. Deshalb sind die ModeratorInnen immer dafür verantwortlich, eine professionelle, fürsorgliche Beziehung zu fördern und sie haben die Pflicht, für ihre KlientInnen zu sorgen. Wenn Übungen ausgeführt werden, sollte dabei zumindest auch für den richtigen Umgang mit Fragen der Vertraulichkeit und Anonymität Sorge getragen werden. Es ist die Aufgabe der/des Moderatorin/Moderators, sicherzustellen, dass niemand durch die Ausführung der Übungen zu Schaden kommen kann. Die Prinzipien der Fürsorge und der Schadensvermeidung spielen dabei eine wichtige Rolle. Außerdem ist es notwendig, von allen am Projekt beteiligten Personen eine Zustimmung nach vorheriger Information einzuholen.

1.3 Theoretischer Rahmen und Methoden

Bei MENTA50+ geht es um mentale Fitness als Teil des weiteren Konzepts des mentalen Wohlbefindens, aktiven/gesunden Alterns und verwandter Konzepte. Ganzheitlich formen diese die Schlüsselemente des allgemeinen Rahmens dieses Handbuches.

In einer Zusammenfassung der wissenschaftlichen Diskussion über mentale Gesundheit und mentales Wohlbefinden kamen Nyquist und Kollegen neulich zu dem Schluss, dass es sich hierbei um ein komplexes Phänomen mit vielen verschiedenen Dimensionen und Konnotationen handelt. Bis dato gibt es keine einmütige Definition dieser Konzepte, etwa aufgrund unterschiedlicher disziplinärer Herangehensweisen und Richtlinien (75)¹. Die Diskussion auf einen Nenner bringend, definierte der Foresight Mental Capital and Wellbeing Report (62) **mentales Wohlbefinden** als „*ein dynamischer Zustand, der eines Individuums Fähigkeit, sein Potential zu entwickeln, produktiv und kreativ zu arbeiten, starke und positive Beziehungen mit anderen aufzubauen und etwas zu ihrer Gemeinschaft beizutragen*“ (Ebd., S. 19). Ähnliche Dokumentationen von Richtlinien (112) definierten die Begriffe auch als „*ein dynamischer, positiver Zustand des Geistes und Körpers, sich sicher zu fühlen, fähig zu sein, mit normalen Anforderungen im Leben fertig zu werden, und mit Menschen, Gemeinschaften und dem weiteren Umfeld in Verbindung zu treten*“ (75).

Was das Grundkonzept angeht, so kann **mentale Fitness** als ein Zustand von oder die Fähigkeit zu emotionalem und psychischem Wohlbefinden beschrieben werden, in welchem ein Individuum in der Lage ist, seine kognitiven und emotionalen Kapazitäten zu nutzen, in der Gesellschaft zu funktionieren und den normalen Anforderungen des Alltags nachzukommen. Mentale Fitness „*ist ein Zustand des optimalen Funktionierens, welcher [...] Zielsetzung, kritisches Denken, kreatives Denken, Lernen und Gedächtnis beinhaltet, sowie klares Ausdrücken von Ideen und die Entwicklung einer positiven mentalen Einstellung, wozu Optimismus, mentale Flexibilität, Selbstwertschätzung und Selbstvertrauen gehören – und Risikobereitschaft*“ (26).

Kurz gesagt: Mentale Fitness und mentales Wohlbefinden stellen einen positiven Ansatz zur Definition von Gesundheit dar, bei dem die Betonung eher auf einem ganzheitlichen Zustand des körperlichen, sozialen und mentalen Wohlbefindens liegt, und nicht lediglich auf dem Nicht-Vorhandensein von Krankheit oder Leiden. Aktives und gesundes Altern kann viel zu einer besseren mentalen Fitness beitragen. Der Prozess des aktiven Alterns beinhaltet Themen wie Ernährung, soziale Inklusion und Teilnahme sowie körperliche Aktivität und kann durch Bildung und lebenslanges Lernen gefördert werden. Dies betont den zentralen Aspekt, wie Personen unterrichtet werden können, wie sie lernen und wie sie einen gesünderen Lebensstil führen können. Aus diesem Grund müssen lebensbegleitende Bildungskonzepte (Andragogik) berücksichtigt werden (63).

Methodisch entwickelt wurde dieses Handbuch unter Einbeziehung von Erkenntnissen durch

- die Einbindung erforschter Ansätze und guter Praktiken im Bereich der Förderung und Erhaltung mentaler Fitness (d. h. Programme, Services und Aktivitäten, die auf www.menta50plus.eu bereitgestellt werden),
- die Sichtweisen und Ratschläge seitens der nationalen Projektbeiräte (die von MENTA50+ ProjektpartnerInnen in Österreich, Zypern, Griechenland, Ungarn, Italien, Spanien und Großbritannien abgehalten wurden) und
- Beachtung wissenschaftlicher Literatur und früherer Projekterfahrungen (z. B. Mindwellness, Mental Health Promotion Handbooks, Keeping Fit in Later Life (Kifli) und anderen).

Das Ziel von MENTA50+ ist es, zu einer Veränderung der Verhaltensweise in der Zielgruppe beizutragen. Damit sollen das aktive und gesunde Altern sowie mentale Fitness und Wohlbefinden älterer Menschen durch Befähigung, Teilnahme, Lernen/Bildung und Training gefördert werden. Das Handbuch versucht, dies durch die Steigerung des Bewusstseins, theoretischen Wissens und praktischer Fähigkeiten im Bezug auf die mentale Fitness älterer Menschen zu erreichen (50).

1 Die Zahlen in Klammer verweisen auf die Bibliographie.

1.4 Struktur und Anwendung des Handbuchs

Das Handbuch ist folgendermaßen strukturiert: zuerst wird der/die Leserin im Allgemeinen Teil und im Kapitel 2 darüber informiert, **warum die Förderung der mentalen Fitness in alternden Gesellschaften notwendig ist**. Auf Basis wissenschaftlicher Untersuchungen wird dargelegt, dass das Hauptproblem im Bezug auf alternde Gesellschaften bei der kognitiven Stimulation liegt. Deshalb wird eine Klassifizierung kognitiver Stimulation auf Basis von kognitivem Alternskompetenztraining entwickelt und erklärt. Dies beinhaltet Funktionen, die oft während des Prozesses des Alterns zurückgehen. Im Kontext des Lernens wird auf die unterschiedlichen Ebenen der sozialen Interaktion zum Zwecke der Förderung des Austausches zwischen Lernenden Bezug genommen.

Als zweites behandeln der Spezifische Teil und das Praktische Kapitel 3 Aktivitäten zur **Förderung mentaler Fitness älterer Menschen**. Diese werden durch fünf verschiedene Module präsentiert: eines über mentale Fitness selbst und vier über andere verwandte Schlüsselthemen:

	Modul 1	Mentale Fitness
	Modul 2	Stressmanagement und mentale Fitness
	Modul 3	Soziale Netzwerke und mentale Fitness
	Modul 4	Ernährung und mentale Fitness
	Modul 5	Körperliche Aktivität und mentale Fitness

In jedem Modul werden eine kurze Zusammenfassung, einige Definitionen und die Wichtigkeit der Übungen für die mentale Fitness umrissen. Der Hauptinhalt umfasst eine Anzahl relevanter Beispiele, die detailliert präsentiert und mit durchgehend gleichbleibender Struktur beschrieben sind, was den ModeratorInnen helfen sollen, die Übung in der Praxis vorzubereiten und zu implementieren.

1.5 Danksagung

Das MENTA50+ Handbuch wurde von einem **multinationalen Team** bestehend aus Trebag Ltd. (Ungarn), Universidad de Málaga (Spanien), Forschungsinstitut des Roten Kreuzes (Österreich), Università delle Libere del FVG (Italien), Universität Chester (Großbritannien), IDEC S.A. (Griechenland), European University Cyprus (Zypern) und dem Modi'in Multi-Disciplinary Center (Israel) entwickelt. Besonderer Dank geht an die Mitglieder der **Nationalen Projektbeiräte** für ihre Hilfe und Anleitung. Das MENTA50+ Projekt wurde von der EACEA (Education, Audiovisual and Culture Executive Agency) im **Programm Lebenslanges Lernen** [Project N° 527515-LLP-1-2012-1-ES-GRUNDTVIG-GMP] der Europäischen Kommission finanziert.

2 Warum soll mentale Fitness in alternden Gesellschaften gefördert werden?

2.1 Kognitiver Rückgang im höheren Alter

Würden unsere Gehirne während unseres gesamten Lebens gleich gut funktionieren, so wäre dieses Handbuch nicht nötig. De Bot und Makoni (31) erwägen, dass **kognitive Leistung** Teil eines lebenslangen Flusses ist, der sowohl Entwicklung als auch Verfall beinhaltet. Die biologischen, psychologischen und sozialen Dimensionen verändern sich im Laufe der Zeit. Dies ist normal, zwischen einzelnen Personen sind jedoch die Effekte dieser Veränderung sehr unterschiedlich.

Untersuchungen zufolge betreffen die „negativen“ Effekte des Alterns vor allem Bereiche, wo schnelle Reaktionen auf unklare, wechselnde Stimuli erforderlich sind, und zeigen sich auch bei Beschäftigungen, die hohe körperliche Arbeitsbelastung mit sich bringen. Hingegen können in anderen Bereichen Wissen und Erfahrung die kognitive Beeinträchtigung im höheren Alter ausgleichen.

Leistungsverlust tritt auf, da sich die Größe der Nervenzellen verringert, die Anzahl an Dendriten und Synapsen abnimmt und ebenso eine Degeneration der Myelinscheide beobachtet werden kann. Im Vergleich zu jüngeren Altersgruppen schneiden die Älteren üblicherweise schlechter ab bei Aufgaben, die Arbeitsgedächtnis (86), Aufmerksamkeit (14), Planung (94), kognitive Kontrolle (15), fluide Intelligenz (18) oder Inhibitionsprozesse (56) erfordern:

- Das Gedächtnis zeigt speziell dann eine Verschlechterung, wenn mehrere Aufgaben parallel verrichtet werden müssen, die jeweils eine Verarbeitung von Informationen verlangen.
- Die motorische Leistung nimmt ab.
- Altersbedingte Veränderungen beeinflussen den Denkprozess direkt, z. B. wenn komplizierte Schlussfolgerungen aufgrund mehrerer Gegebenheiten gezogen werden müssen.
- Fluide Intelligenz wird aufgrund der Verzögerung von Abläufen geschwächt.
- Durch Verlangsamung und verringerte Effektivität der neuronalen Inhibition tritt insgesamt eine mentale Verlangsamung auf, die Interferenzen (entweder neu oder aus dem Gedächtnis abgerufen) zwischen der Verarbeitung von Informationen werden intensiviert.

Bei altersbezogener Leistung ist ein Rückgang **nicht unvermeidbar**, zumindest nicht in allen Bereichen (28). Grundfertigkeiten (z. B. Radfahren), die wir erlernen, zeigen ausdrücklich eine recht starke Resistenz gegen altersbedingten Verlust. Komplexere Fähigkeiten (z. B. der Gebrauch einer Fremdsprache) müssen jedoch geübt werden, andernfalls verblassen sie. Viele Fertigkeiten, Fähigkeiten und Umweltfaktoren können als Ressourcen zur Verhinderung des kognitiven Abbaus im höheren Alter dienen: Arbeitsgedächtnis und Langzeitgedächtnis, Aufmerksamkeitsverarbeitung und ihre Geschwindigkeit, Bildung, Lernen, Soziales und sprachliches Umfeld sowie Zweisprachigkeit (13; 31). Intellektuelle Aktivität – sei es nun das Lösen von Kreuzworträtseln, aktives Lernen oder das Erlernen einer Sprache – spielt eine tragende Rolle in der Kompensation altersbedingter Verschlechterung in den Bereichen Aufmerksamkeit, Lernen, (kognitive) Denkprozesse etc. (22). Bis zum Alter von 70 Jahren ist ein Anstieg der kompensatorischen Bemühungen, den funktionellen Beeinträchtigungen entgegenzuwirken, festzustellen, was zur Erfahrung eines erfolgreichen Alterns beiträgt (83).

2.2 Kognitive Stimulation älterer Menschen

Kognitive Stimulation wird definiert als die Gruppe von Techniken und Strategien zur Optimierung der Leistung kognitiver Fertigkeiten und Funktionen durch die Einbeziehung des Subjekts in eine Anzahl geplanter Aktivitäten, die eine Anwendung dieser Fertigkeiten und Funktionen erfordern, wie etwa Gedächtnis, Argumentieren, Sprache, Aufmerksamkeit, Konzentration (50).

Kognitive Stimulation basiert auf dem was als „neuronale Plastizität“ oder „neurale Plastizität“ bekannt ist. Hierzu gibt es zahlreiche wissenschaftliche Erkenntnisse, die bestätigen, dass sich das menschliche Gehirn lebenslang in einem permanenten Prozess der Aktivität und Transformation befindet. Demnach ist das Gehirn ein extrem dynamisches Organ, welches – je nach Beziehung zwischen einer Person, ihrer Umgebung und ihren Erfahrungen – ständig seine neuronalen Schaltkreise ändert. Diese **dynamische Natur des Gehirns** erlaubt es dem Zentralnervensystem, im Laufe des Lebens einer Person funktionelle Adaptionen auszuführen, sodass nicht nur Neues erlernt und neue Erfahrungen gesammelt, sondern auch strukturelle oder physiologische Beeinträchtigungen minimiert werden, die durch Verletzungen oder degenerative Prozesse, die sich auf seine Funktionalität auswirken, hervorgerufen werden (19; 49; 91; 96).

Dieses Phänomen bekommt eine steigende Relevanz im Umgang mit dem **Alternsprozess** und den neuropsychologischen Veränderungen, die dieser nach sich zieht. Es sollte an dieser Stelle der unschätzbare Beitrag erwähnt werden, den die italienische Neurologin Rita Levi-Montalcini geleistet hat, die für ihre Entdeckung im Zusammenhang mit NGF (Nerve Growth Factor) 1986 den Nobelpreis in Physiologie/Medizin bekommen hat. So bemerkte diese Autorin, dass, entgegen aller schlechter Vorzeichen und Klagen über das Altern und altersbedingten Verlust mentaler Fähigkeiten, das Gehirn selbst im fortgeschrittenen Alter weiterhin funktionieren kann. Diesbezüglich hat die moderne Neurobiologie bewiesen, dass dank neuronaler Plastizität die Verluste bei der Anzahl von Neuronen durch eine Vermehrung der Dendriten-Zweige und Verbindungen, die mit der Nutzung alternativer neuronaler Schaltkreise zusammenhängen, sehr gut ausbalanciert werden können (5).

Kognitive Stimulation durch beabsichtigte Aktivierung neuronaler Schaltkreise, die in die Entwicklung höherer mentaler Prozesse involviert sind, erlaubt uns, altersbedingte kognitive Defizite zu kompensieren. Jedoch ist, angesichts der Vielzahl an simultan an unseren mentalen Aktivitäten beteiligten kognitiven Funktionen und Fähigkeiten, ein sorgfältiges Design der angebotenen Aktivitäten und Übungen vonnöten. Dadurch wird es möglich sein, die Funktionen und Kompetenzen zu erhalten oder zu verbessern. Deshalb ist es essenziell, eine adäquate Klassifikation der zu stimulierenden **kognitiven Bereiche** und der spezifischen Kompetenzen innerhalb dieser zu haben. Zu diesem Zweck haben wir eine ad hoc-Klassifikation basierend auf García (50) und der virtuellen Plattform ActivaLaMente (finanziert durch „La Caixa“ Foundation) (76) entwickelt. Letztere bietet ein Programm mit mehr als 1.200 Übungen zur Arbeit an sechs großen kognitiven Bereichen an: Sprache, Gedächtnis, Aufmerksamkeit und Konzentration, visuelle Verarbeitung, auditive Verarbeitung und Exekutivfunktionen. Eine weitere, von García (50) beigesteuerte, Klassifikation organisiert die funktionale Architektur des Geistes rund um einige große Bereiche der kognitiven Kompetenzen: Sprache, Exekutivfunktionen, Argumentation, Gedächtnis, Wahrnehmungsfähigkeiten, Praktiken und visuell-räumliche Orientierung.

Hierauf sowie auf unserer eigenen Expertise basierend, wird in der nachfolgenden Tabelle eine **Klassifikation zur kognitiven Stimulation für das Alternskompetenztraining** präsentiert. Die Tabelle hebt sechs kognitive Bereiche hervor (B), entsprechend den geübten Kompetenzen (K), für die Beispiele zur Verfügung gestellt werden (Ü).

Tabelle 1: Klassifikation der kognitiven Stimulation für ein kognitives Alternskompetenztraining

Bereich (B)	Geübte Kompetenz (K)	Übungsbeispiele (Ü)
Gedächtnis	„Kurzzeit-“ (Arbeits)gedächtnis	Wiederholen Sie eine kürzere / längere Telefonnummer, nachdem Sie sie gehört haben.
	Langzeitgedächtnis	Versuchen Sie, sich an die Namen Ihrer Volksschul-/ Hauptschulkameraden zu erinnern. Welche Farben/welche Kleidung haben Sie gestern oder vorgestern getragen?
Sprache	Sprachverständnis	Lückentext in Verbindung mit einem Lied.
	Sprachanwendung	Entwurf einer Geschichte auf der Basis eines Mottos. Zum Beispiel kann man Lernende bitten, eine Geschichte zu erfinden, die sich zwischen zwei Personen in einem öffentlichen Verkehrsmittel zu trägt (Anmerkung: in der eigenen oder in einer Fremdsprache).
Exekutivfunktionen	Initiative (Flüssigkeit)	Finden Sie innerhalb von zwei Minuten 10 Städte, deren Namen mit „C“ beginnen.
	Kategorisierung/Sortieren	Ordnen Sie eine Gruppe durcheinandergemischter Worte in Kategorien. Zum Beispiel: Löwe – Hund – Sessel – Haut – Bett – Vase – Leber – Hut – Schildkröte – Glühen – Lampe – Finger – Nägel – Schuhe – Hemd – Hamster – Tisch – Haar
	Reihung	Verschiedene tägliche Abläufe in eine Reihenfolge ordnen: auf die Einkaufsliste sehen; nach Hause gehen; bezahlen; den Einkaufswagen zurückstellen; die Einkaufsliste schreiben; die Einkäufe in die Tasche räumen; die Liste nehmen und nach den Waren suchen;
	Planung	Sie wollen Ihren Urlaub in New York verbringen. Zählen Sie die notwendigen Schritte für die Urlaubsplanung in logistischer und logischer Reihenfolge auf.
Argumentation	Problemlösung	Farbige Elemente sollen derart arrangiert werden, sodass niemals zwei benachbarte Teile die gleiche Farbe haben. Es können jeweils zwei Teile miteinander vertauscht werden, indem einfach einer auf den anderen gezogen wird. Machen Sie damit so lange weiter, bis alle benachbarten Farben eliminiert sind.
	Abstraktes Denken	Definieren Sie die Bedeutung des Wortes „Frieden“ oder „Freundschaft“.
	Logisches Argumentieren	Stellen Sie sich vor, Sie hätten im Lotto gewonnen. Was würden Sie mit dem Geld machen? Erklären Sie Ihre Entscheidungen.
Aufmerksamkeit	Selektive Aufmerksamkeit	Hören Sie Ihrer/Ihrem PartnerIn aufmerksam zu, während Sie auch den Fernseher/das Radio/andere Leute über das gleiche Thema sprechen hören.
	Geteilte Aufmerksamkeit	Ältere Erwachsene werden gebeten, ein Lied zu singen, während Sie ein Buch lesen sollen.
Sinneswahrnehmung	Diskriminanzwahrnehmung	a) Vergleichen Sie zwei Bilder und überprüfen Sie, ob es irgendwelche Unterschiede zwischen ihnen gibt. b) Vergleichen Sie Klänge (z. B. phonetisch sehr ähnlich klingende Worte). c) Vergleichen Sie taktile Eindrücke (Objekte, Materialien).
	Visuell-räumliche Orientierung	Ursprungsort eines Geräusches bestimmen, während die Augen geschlossen sind.

2.3 Die Rolle der sozialen Interaktion

Es gibt mehrere Strategien, um den **Austausch zwischen Lernenden zu fördern**, die auf die Wichtigkeit von Sprache, Kommunikation und Interaktion beim Lernen fokussieren. Deshalb werden spezifische Lehrstrategien benötigt, um die Kommunikation aufrecht zu erhalten und zu leiten, dazu gehören unter anderem Fragenstellen, Gruppenarbeit und der betreute Diskurs.

Moderatoren (d. h. TrainerInnen, LehrerInnen) können leitend und die Interaktion zwischen älteren Lernenden bereichernd auf verschiedene Arten den Lernprozess unterstützen. Eine davon ist es, **die Dialoge/Diskurse zwischen älteren Lernenden zu betreuen**, entweder in einer kleinen oder einer größeren Gruppe. Dabei wird der Austausch durch gezielte Fragestellungen und Zuhören strukturiert, mit dem Ziel, ein tieferes Verständnis für die Lernenden zu erlangen. Durch Intervention kann Hilfe geboten werden, um das kognitive Wachstum zu unterstützen. Die Interaktion kann auf mehreren Ebenen stattfinden, auf welchen die Lernenden verbunden sind, sich austauschen oder sogar zusammenarbeiten. Eine andere Art ist es, **die Lernenden bei der Arbeit in einem kooperativen sozialen Umfeld zu unterstützen**, durch das ihr Lernen gestärkt, verbessert und weiterentwickelt wird.

Dies unterstützt das **transformative Lernen**, einen Prozess bei dem wir unsere Referenzrahmen ändern, die Dinge, die wir als sicher erachten, d. h. unsere Lebensperspektiven, Gewohnheiten und Denkweisen. Transformatives Lernen beinhaltet auch die Teilnahme am *konstruktiven Diskurs*, der uns den Rahmen dafür bietet, in dem wir von Erfahrungen anderer profitieren können, darüber reflektieren, daraus lernen und dann aufgrund der so erhaltenen Erkenntnisse Aktionen setzen oder Entscheidungen treffen. Diese Teilnahme durch den Dialog mit anderen (dialogische Gruppen) steht im Zentrum des transformativen Prozesses, „*der Dialog ist das essentielle Medium, durch das Transformation gefördert und entwickelt wird (...) das Medium zur kritischen Reflexion, das angewendet wird, wenn über Erfahrungen nachgedacht wird, Annahmen und Überzeugungen in Frage gestellt und geistige Gewohnheiten letztlich geändert werden*“ (102).

Durch Unterstützung und Förderung älterer Menschen, sich in diese dialogischen Gruppen einzubringen, findet sozialer Austausch statt, und zwar innerhalb von vier gleich wichtigen Sphären: intrapersonell, interpersonell, innerhalb der Gruppe und zwischen den Gruppen. Oft findet gleichzeitig mehr als ein Austausch statt. Wasserman (110) hat vier überlappende Faktoren identifiziert, die folgende transformativen dialogischen Momente in Gruppen sowohl befähigen als auch einschränken können:

- **Kontinuität in Engagement und Motivation** – Gruppenmitglieder bieten einen Raum, wo wir uns in kritischer Reflexion mit anderen beschäftigen können.
- **Neugier und Offenheit** – die Gruppe fordert uns ständig dazu heraus, etwas Neues über uns selbst und andere zu entdecken.
- **Emotionales Engagement** – das Geschichtenerzählen spielt eine Schlüsselrolle, da wir uns dabei wahrgenommen und durch Gruppenmitglieder unterstützt fühlen.
- **Reflektion und beiderseitige Sinngebung** – eine neue Art gemeinsamer sozialer Wertvorstellungen für die Gruppe, die uns eine neue Sicht von außen auf unsere eigenen Erfahrungen eröffnet.

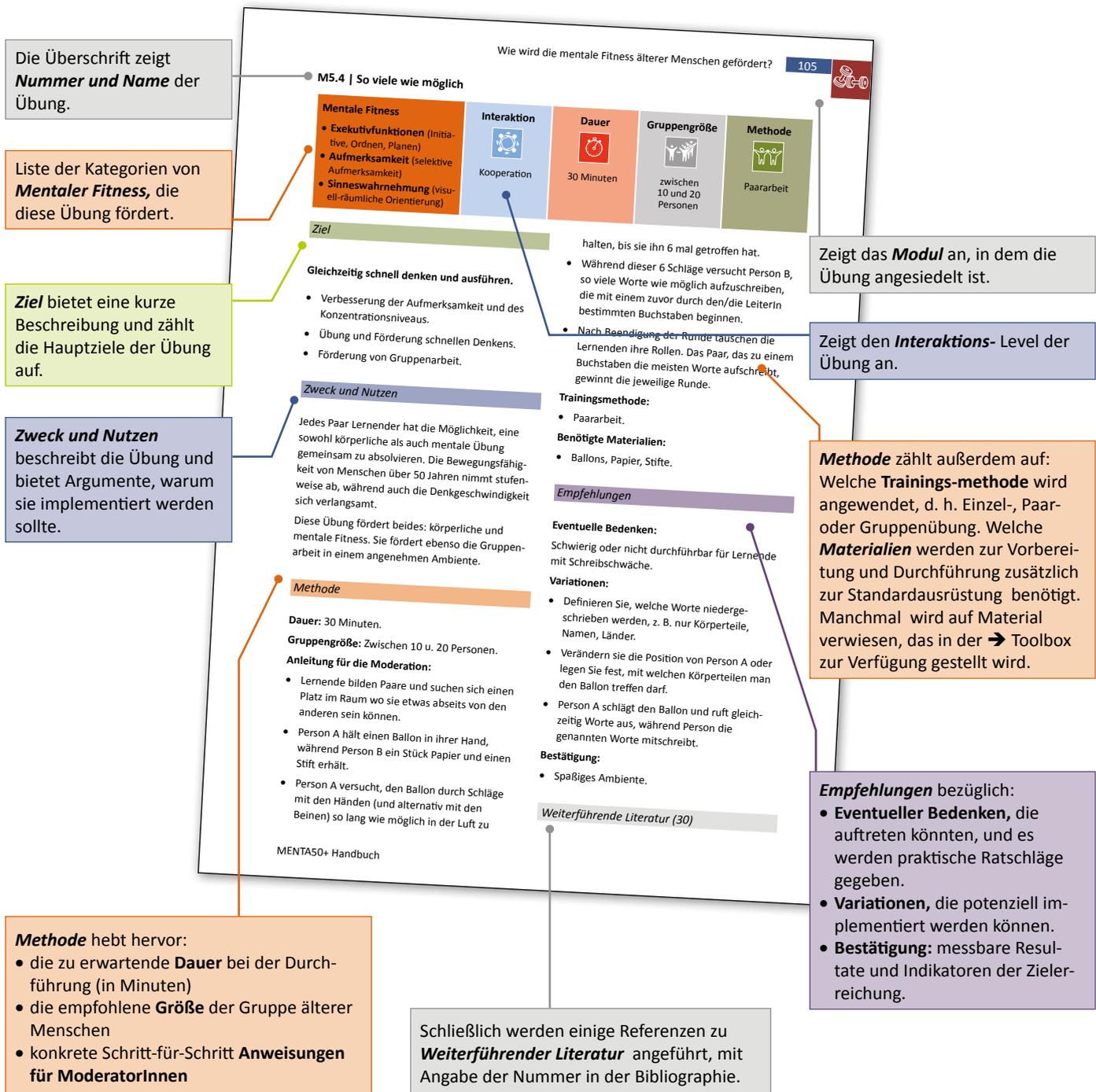
Wenn ältere Menschen an diesem Prozess der sozialen Interaktion teilnehmen, (1) **schließen sie Kontakte** – sie kommen mit anderen zusammen, um Erfahrungen zu teilen, (2) **sie tauschen sich aus** – sie teilen ihre eigene Perspektive mit und hören eine Vielzahl an Reaktionen, (3) **sie kooperieren** – sie beziehen sich auf ihre PartnerInnen, mit denen sie als ein „Gruppenunternehmen“ zusammenarbeiten. Viele der Übungen in diesem Handbuch fördern und erfordern ein Engagement in strukturierter Interaktion. Wo das der Fall ist, wurden die Aufgaben unter Verwendung der folgenden Kriterien klassifiziert:

 Anschluss	<p>Diese Übung</p> <ul style="list-style-type: none">• führt zu Anerkennung anderer• wird durch physischen Kontakt verstärkt
 Austausch	<p>Diese Übung</p> <ul style="list-style-type: none">• ist ein 2-Wege-Kommunikationsprozess aus Zuhören und Sprechen• kann dazu führen, dass das eigene Denken verändert wird
 Kooperation	<p>Diese Übung</p> <ul style="list-style-type: none">• ist eine gemeinsame Aktivität innerhalb einer Gruppe, die Zusammenarbeit für ein gemeinsames Interesse oder eine Aufgabe• beinhaltet das Weitergeben und Aufnehmen von Gedanken, Meinungen und Ideen mehrerer Personen

3 Wie wird die mentale Fitness älterer Menschen gefördert?

Dieses Kapitel stellt die Hauptthemen im Bereich Förderung mentaler Fitness vor, d. h. mentale Fitness im Zusammenspiel mit Stressmanagement, sozialen Netzwerken, Ernährung und körperlichen Übungen. In der Hauptsache behandelt es praktische Aktivitäten zur Förderung mentaler Fitness älterer Menschen in diesen Bereichen. Für jedes der fünf Module werden acht unterschiedliche Übungen in strukturierter Weise präsentiert.

Die untenstehende Abbildung zeigt ein Beispiel für die **Struktur einer Übung**:



Für jedes Modul wird in der untenstehenden Tabelle eine Zuordnung aller Übungen nach ihren Hauptcharakteristiken geboten:

Modul 1: Mentale Fitness

Nr.	Modulname	Mentale Fitness Kategorien							Interaktionskategorien			Dauer	Gruppengröße	Methode		
		Gedächtnis	Sprache	Exekutivfunktionen	Argumentation	Aufmerksamkeit	Sinneswahrnehmung	Anschluss	Austausch	Kooperation	Einzel			Paar	Gruppe	
M1.1	Lernen zu Lernen	x	x		x							x	8-20	x		
M1.2	Höchste Aufmerksamkeit	x	x			x					x	30	10-20		x	
M1.3	Anführer im Dunkeln		x						x			60	6-16		x	
M1.4	Geruch einer Melodie	x		x						x		60	10-15	x		
M1.5	Großartige Werbungen		x				x					60	2-20			x
M1.6	Mein eigener Weg	x	x	x		x					x	50	10-25			x
M1.7	Warum passiert das?		x				x				x	45	10-20	x		x
M1.8	Kreative Visualisierung	x	x					x				60	5-20	x		x
	Gesamt	5	7	2	3	3	3	3	3	4	4	30-60	2-25	4	5	4
	Anteil (%)	63%	88%	25%	38%	38%	38%	38%	38%	50%	50%			50%	63%	50%

Modul 2: Stressmanagement und mentale Fitness

Nr.	Modulname	Mentale Fitness Kategorien						Interaktionskategorien			Dauer	Gruppengröße	Methode		
		Gedächtnis	Sprache	Exekutivfunktionen	Argumentation	Aufmerksamkeit	Sinneswahrnehmung	Anschluss	Austausch	Kooperation			Einzel	Paar	Gruppe
M2.1	Entspannungsmodus				x	x		x			60	5-20	x		
M2.2	Welcher Baum bist du?					x	x		x	60	2-20			x	
M2.3	Ich kann meinen Herzschlag fühlen		x			x	x		x	60	5-10		x		
M2.4	Zusammen Lachen	x	x			x			x	30	10-30		x		x
M2.5	Auf, auf, auf geht's!					x			x	45	6-20		x		
M2.6	Wärme deine Sinne, deinen Körper					x			x	60	1-20		x		
M2.7	Die Kraft der Gedanken		x			x				60	5-20		x		x
M2.8	Anti-Spannungs-Tanz		x							30	6-18		x		x
	Gesamt	1	4	0	1	7	6	4	3	30-60	1-30	7	0	4	
	Anteil (%)	13%	50%	0%	13%	88%	75%	50%	38%			88%	0%	50%	

Modul 3: Soziale Netzwerke und mentale Fitness

Nr.	Modulname	Mentale Fitness Kategorien						Interaktionskategorien			Dauer	Gruppengröße	Methode		
		Gedächtnis	Sprache	Exekutivfunktionen	Argumentation	Aufmerksamkeit	Sinneswahrnehmung	Anschluss	Austausch	Kooperation			Einzel	Paar	Gruppe
M3.1	Was steuerst du bei?		x							x	60	8-24			x
M3.2	Gemeins. Basis finden		x	x	x						60	8-18		x	
M3.3	Erzähl-Café	x	x								60	5-10		x	x
M3.4	Mit Worten malen		x	x			x				120	4-22			x
M3.5	Gefühle teilen	x					x				90	5-25			x
M3.6	Was, Warum, Wie?				x		x				60	4-15		x	
M3.7	Standhaft bleiben		x		x		x				60	6-12			x
M3.8	Nimm das große gelbe Taxi	x		x							120	6-24			x
	Gesamt	3	5	3	3	2	3	3	0	0	8	4-24	0	3	7
	Anteil (%)	38%	63%	38%	38%	25%	38%	0%	0%	100%			0%	38%	88%

Modul 4: Ernährung und Mentale Fitness

Nr.	Modulname	Mentale Fitness Kategorien						Interaktionskategorien			Dauer	Gruppengröße	Methode			
		Gedächtnis	Sprache	Exekutivfunktionen	Argumentation	Aufmerksamkeit	Sinneswahrnehmung	Anschluss	Austausch	Kooperation			Einzel	Paar	Gruppe	
M4.1	Wörter machen nie dick	x	x	x					x			5-15			x	
M4.2	Essen wie Leonardo				x				x		5-10				x	
M4.3	Kluge Rezepte			x						x	5-10			x		
M4.4	Sprichwörtlicher Hunger	x	x		x					x	5-15				x	
M4.5	Nicht Fisch, nicht Fleisch	x		x							5-25			x		
M4.6	Iss die Welt	x			x	x					5-15			x		
M4.7	Pyramidenbauer	x		x						x	10-20				x	
M4.8	Achte auf deine Essgewohnheiten		x							x	8-20				x	
	Gesamt	5	3	4	4	1	2	3	2	3	5-25			4	1	6
	Anteil (%)	63%	38%	50%	50%	13%	28%	38%	25%	38%				50%	13%	75%

Modul 5: Körperliche Aktivität und Mentale Fitness

Nr.	Modulname	Mentale Fitness Kategorien						Interaktionskategorien			Dauer	Gruppengröße	Methode			
		Gedächtnis	Sprache	Exekutivfunktionen	Argumentation	Aufmerksamkeit	Sinneswahrnehmung	Anschluss	Austausch	Kooperation			Einzel	Paar	Gruppe	
M5.1	Gib das Garn weiter	x		x					x			5-20				x
M5.2	Tanz des Tages	x		x						x		5-20				x
M5.3	Spiegel, Spiegel an der Wand		x			x					x	3-20				x
M5.4	So viele wie möglich			x		x						10-20			x	
M5.5	Bewegung!			x		x						8-20		x		
M5.6	Ergänze die Teile						x					10-20				x
M5.7	Finde den Weg			x		x						10-20				x
M5.8	Schatzsuche			x								10-20			x	
	Gesamt	2	1	6	3	3	3	3	1	1	6	3-20	1	2	6	13%
	Anteil (%)	25%	13%	75%	38%	38%	88%	13%	13%	75%			13%	25%	75%	75%

Module 1 bis 5: Gesamtüberblick aller 40 Übungen

Nr.	Modulname	Mentale Fitness Kategorien						Interaktionskategorien			Dauer	Gruppengröße	Methode		
		Gedächtnis	Sprache	Exekutivfunktionen	Argumentation	Aufmerksamkeit	Sinneswahrnehmung	Anschluss	Austausch	Kooperation			Einzel	Paar	Gruppe
M1	Mentale Fitness	5	7	2	3	3	3	0	4	4	30-60	2-25	4	5	4
M2	Stressmanagement	1	4	0	1	7	6	4	1	3	30-60	1-30	7	0	4
M3	Soziales Netzwerk	3	5	3	3	2	3	0	0	8	60-120	4-24	0	3	7
M4	Ernährung	5	3	4	4	1	2	3	2	3	30-60	5-25	4	1	6
M5	Körperliche Aktivität	2	1	6	3	3	7	1	1	6	30-60	3-20	1	2	6
	Gesamt	16	20	15	14	16	21	8	8	24	30-120	1-30	16	11	27
	Anteil (%)	40%	50%	38%	35%	40%	50%	20%	20%	60%	30-120	1-30	40%	28%	68%



3.1 Modul 1: Mentale Fitness

3.1.1 Einleitung

Bis vor Kurzem gab es in der Neurowissenschaft die weit verbreitete Annahme, dass das menschliche Gehirn seine Funktionen (z. B. Hören, Sehen, Fein- und Grobmotorik, Gefühle etc.) in der frühen Kindheit entwickle. Neuere Studien haben jedoch gezeigt, dass das Gehirn sich ständig in einem konstanten Prozess von Revision und Modifikation befindet. Als Konsequenz aus dieser Erkenntnis wurden neue Begriffe geprägt: Neuroplastizität oder Gehirnplastizität. Das bedeutet, dass Denk- und Lernprozesse unsere Gehirnstrukturen und -funktionen selbst im höheren Alter verändern können. Die Entdeckung, dass Gehirne formbar sind, ist fraglos eine revolutionäre Erkenntnis im Bereich der Neurowissenschaften. Diese hat in der Forschung und ebenso im Praxisbereich dazu beigetragen, das Gehirnverhalten und die kognitiven Funktionsweise besser kennen und verstehen zu lernen. Aus diesem Grunde müssen wir uns der Relevanz mentaler Fitness bewusst sein, um unseren Gesundheitszustand erhalten und verbessern zu können.

WAS IST MENTALE FITNESS?

Der Ausdruck Mentale Fitness deutet an, dass mentale Fähigkeiten durch kognitive Stimulation erhalten und sogar verbessert werden können. Dies basiert auf der Analogie damit, was mit unserer physischen Kondition passiert, die sich durch regelmäßiges körperliches Training bessert. Zusätzlich verweist der Begriff Mentale Fitness auf die individuelle Selbstversorgungsfähigkeit. Mit anderen Worten bezieht sich dieser Begriff auf die individuelle Fähigkeit zu denken, Vorhaben zu planen und Entscheidungen zu treffen, die zur emotionalen, sozialen und physischen Entwicklung einer jeden Person beitragen. Die Kapazität zur Selbstbestimmung wird durch unseren mentalen Zustand beeinflusst. Es ist auch unumgänglich, die enge Beziehung zwischen schlechtem Gesundheitsverhalten und der Gefahr, die instrumentalen und grundlegenden Fähigkeiten des täglichen Lebens zu verlieren, zu berücksichtigen. Dieser Verlust der Unabhängigkeit ist nur eine der Konsequenzen, die von ungesundem Verhalten wie Alkohol- und Tabakkonsum, Übergewicht oder mentaler und physischer Inaktivität herrühren.

WOFÜR IST MENTALE FITNESS GUT?

Mentale Fitness trägt essenziell dazu bei, die kognitive Funktionalität so lang wie möglich zu erhalten und zu stabilisieren und verhindert kognitive Beeinträchtigungen, die möglicherweise mit dem Alter kommen, oder die bei Menschen mit jedweder Art degenerativer Demenz auftreten (kognitive Rehabilitation). In diesem Zusammenhang behaupten einige Studien, dass ein höheres Bildungsniveau und intellektuelle Aktivität die kognitiven Reserven erhöhen und so das Risiko altersbedingter Demenz reduzieren. Dementsprechend bringen Aktivitäten zur mentalen Fitness Stimulation durch eine Reihe laufend zu absolvierender, spezifischer Übungen im Zusammenhang mit einem kognitiven Bereich, der möglicherweise im Zuge einer mentalen Erkrankung betroffen sein könnte (Gedächtnis, Sprache, Exekutivfunktionen, Argumentation, Aufmerksamkeit und Konzentration, Sinneswahrnehmung). Durch die regelmäßige Implementation mentaler Fitnessaktivitäten wird es älteren Menschen ermöglicht, kognitiven Einschränkungen vorzubeugen und/oder deren Beginn zu verlangsamen.



3.1.2 Aktivitäten und Übungen

Nummer	Name	Nummer	Name
M1.1	Lernen zu Lernen	M1.5	Großartige Werbungen
M1.2	Höchste Aufmerksamkeit	M1.6	Mein eigener Weg
M1.3	Anführer im Dunkeln	M1.7	Warum passiert das?
M1.4	Geruch einer Melodie	M1.8	Kreative Visualisierung



M1.1 | Lernen zu Lernen

Mentale Fitness <ul style="list-style-type: none"> • Gedächtnis (Kurz- & Langzeitgedächtnis) • Sprache (Produktion, Verständnis) • Argumentation (Problemlösung) 	Interaktion  Kooperation	Dauer  60 Minuten	Gruppengröße  zwischen 8 und 20 Personen	Methode  Einzel- und Paararbeit
---	--	---	--	---

Ziel

Erfahren, wie wir am besten lernen

- Steigerung des Bewusstseins des Lernenden über die persönliche Lernweise.
- Lernende werden verschiedenen Dimensionen, die ihr Lernen beeinflussen, ausgesetzt.
- Steigerung der Verantwortung für den eigenen Lernprozess.
- Erhöhung des Wissens darüber, wie man den Lernprozess steuert/lenkt.
- Stärkung des Selbstvertrauens bezüglich der Lernfähigkeit.

Zweck und Nutzen

Vertrautheit mit der persönlichen Lernweise kann dem Lernenden helfen, für sich selbst den besten Weg zu finden. Lernende werden Einsichten gewinnen, die sie in die Lage versetzen werden, ihren Lernprozess zu steuern und die Effektivität in einer sich ändernden und herausfordernden Umgebung zu steigern.

Das Erlangen von Wissen und ein Gefühl der Selbstwirksamkeit sind für jede Person die Schlüsselkomponenten der mentalen Bewältigung. Die steigende Angst vor der Schwierigkeit, sich an eine sich verändernde und dynamische Realität anzupassen, die die Erlangung und Anwendung von Wissen erfordert, schreckt viele ab.

Die Übung vereint zwei Welten: einerseits die Exposition gegenüber verschiedenen Aspekten des Lernens, Lernweisen, Zeit und verschiedenen Kontexten; andererseits die Erlangung von Selbstvertrauen und die Steigerung der Selbstwirk-

samkeit durch Erfolgsgeschichten (sogenannter „Pygmalion-Effekt“) (82).

Mein Lernsatz – das ist das persönliche Produkt des Lernenden, basierend auf Erfolgsgeschichten.

Methode

Dauer: 60 Minuten.

Gruppengröße: Zwischen 8 und 20 in Gruppen zu je 4.

Anleitung für die Moderation:

Teil 1: Eröffnungsübung (15 Minuten):

- Der/die ModeratorIn sollte die Lernenden bitten und dazu ermutigen, Fähigkeiten zu ermitteln/etwas zu finden, das den anderen in der Gruppe wahrscheinlich neu ist und das sie einander beibringen könnten (innerhalb eines vorgegebenen Zeitlimits). Lernende können darüber im Vorhinein informiert werden.
- Lernende werden dazu aufgefordert, sich paarweise zu gruppieren und einander die neuen Fähigkeiten beizubringen (5 - 10 Minuten/ Person).
- Zum Beispiel könnten Lernende einander beibringen, eine Facebook Seite zu öffnen, einen Turm aus Streichhölzern zu bauen, einen Abschnitt eines Schiller-Gedichts zu zitieren.
- Alternativ dazu kann ein „einfaches Spielzeug“, das aus mehreren Teilen besteht, zusammen mit einer schriftlichen Bauanleitung an jedes Paar verteilt werden. Die Lernenden sollen versuchen, das Spielzeug zusammenzubauen, während einer der beiden die Anleitung vorliest und der andere die Anweisungen umsetzt.



Teil 2 (20 Minuten):

- Der/die ModeratorIn zeigt den Lernenden die direkte Verbindung zwischen Information (der Art, wie man sie erarbeitet) und der Fähigkeit, mit neuen Situationen umzugehen (wie effizient dies getan wird), auf.
- Menschen unterscheiden sich auch in ihrer Art zu lernen, obwohl sich diese unter Umständen ändern mag. Bei den meisten Menschen ist eine bestimmte Lernweise dominant.

Teil 3 (25 Minuten):

- Wie lerne ich etwas Neues?
Der/die ModeratorIn diskutiert das Thema der unterschiedlichen Lernmethoden (die davor angewendet und anhand der Testergebnisse als die jeweils erfolgreichsten Lernweisen „entdeckt“ wurden) mit den Lernenden.
- Die Lernenden arbeiten paarweise und werden ersucht, dem jeweiligen Partner etwas Einfaches (z. B. ein Kochrezept und den Zubereitungsprozess) auf zwei verschiedene Arten zu erklären.

Trainingsmethode:

- Einzel- und Paaraktivität.

Verwendete Materialien:

-

Empfehlungen

Eventuelle Bedenken:

Lese- und Schreibkenntnisse sind erforderlich. Falls eingeschränkt vorhanden, können die Lernenden sich gegenseitig befragen.

Variationen:

- Eine weitere Möglichkeit, die Übung zu beginnen, ist die Anwendung einer der Methoden zur Zuordnung der eigenen Lernweise.
- Die Lernenden könnten einen Fragebogen ausfüllen auf Basis ihrer Erfahrung mit der Eröffnungsübung und der verschiedenen Lernprozesse, die sie in der Vergangenheit angewendet haben. Das wird ihnen helfen, die für sie effektivste Lernmethode zu identifizieren – ob sie einfacher in visueller, auditorischer oder kinästetischer Weise lernen. Einer der gebräuchlichsten Fragebögen ist Kolb's learning styles questionnaire (59), obwohl es auch noch andere gibt, wie etwa den VARK questionnaire, der online ausgefüllt werden kann (107).

Bestätigung:

- Lernende werden ihre eigene Lernweise identifizieren und diese zum Lernen anwenden.

Weiterführende Literatur (17; 42-44; 59; 82; 107)



Von Orna Mager



M1.2 | Höchste Aufmerksamkeit

Mentale Fitness <ul style="list-style-type: none"> • Gedächtnis (Langzeitgedächtnis) • Sprache (Produktion, Verständnis) • Aufmerksamkeit (selektive Aufmerksamkeit) 	Interaktion  <p>Austausch</p>	Dauer  <p>30 Minuten</p>	Gruppengröße  <p>zwischen 10 und 20 Personen</p>	Methode  <p>Paararbeit</p>
---	---	--	--	--

Ziel

Förderung der fokalen und selektiven Aufmerksamkeit, indem man in einer geräuschvollen Umgebung einem Gespräch zu einem bestimmten Thema folgt.

- Förderung von Aufmerksamkeit und Konzentrationsprozessen.
- Übung von selektiver Aufmerksamkeit in alltäglichen Situationen.
- Ermutigung zu und Entwicklung der Teilnahme am Dialog.

Zweck und Nutzen

Diese Aktivität besteht aus kleinen Diskussionen über ein bestimmtes Thema von Angesicht zu Angesicht mit einem gewählten Gesprächspartner. In Form von 1-zu-1-Konversationen werden diese Partnerdiskussionen von einer bestimmten physischen Distanz aus (1 – 3 Meter) geführt, während gleichzeitig auch die Diskussionen der anderen GruppenteilnehmerInnen stattfinden und so ablenkende Gesprächsgeräusche entstehen.

Die Lernenden werden in eine Situation versetzt, in der viele Stimuli gleichzeitig ihren kognitiven Apparat erreichen, wodurch sie gezwungen sind, in einer realen Lebenssituation einiges an effektiver „Hirngymnastik“ zu betreiben: sie müssen fokussieren und selektiv Informationen verarbeiten.

Methode

Dauer: 30 Minuten.

Gruppengröße: Zwischen 10 und 20 Personen.

Anleitung für die Moderation:

- Lernende werden in zwei Gruppen aufgeteilt und gebeten, zwei Reihen zu bilden, welche einander zugewandt sind.
- Jeder bildet ein Zweierteam mit jemandem aus der gegenüberliegenden Reihe, jedoch nicht mit der direkt vis-à-vis stehenden Person (der/die kooperierende Lernende sollte weiter entfernt in der gegenüberliegenden Reihe positioniert sein, mit etwa 1 – 2 Meter Abstand zum anderen).
- Der/die ModeratorIn gibt ein bestimmtes Thema vor, über welches die Lernenden in weiterer Folge paarweise diskutieren sollen. Das Gespräch kann durch einen kurzen Artikel, ein Gedicht, eine Geschichte etc. eingeleitet werden.
- Lernende sollten über das vorgegebene Thema gleichzeitig laut mit ihrem Partner, der in der gegenüberliegenden Reihe steht und die angegebene Distanz einhält, sprechen.
- Z. B. sollte jedes Paar Rezepte austauschen. Da alle über Essen, Zutaten, Zubereitungsschritte sprechen, wird es schwierig sein, ausschließlich auf den Partner zu fokussieren. (Ein Zeitlimit sollte gesetzt werden).
- Nach der Gruppendiskussionsübung überprüfen die Paare, ob ihre Rezepte verstanden und gemerkt wurden.
- Die Übung endet mit einer offenen Konversation über die Erfahrungen und Schwierigkeiten bei der Teilnahme eines jeden.

**Trainingsmethode:**

- Paaraktivität.

Benötigte Materialien:

- Keine.

Empfehlungen**Eventuelle Bedenken:**

Die Übung erfordert effektive Konzentration, klare und präzise Kommunikation, um in der Lage zu sein, innerhalb eines vorgegebenen Zeitlimits Ideen auszutauschen oder einander etwas beizubringen.

Sollten unter den Lernenden Personen mit eingeschränktem Hörvermögen sein, wird empfohlen, dass diese in der Nähe des Gesprächspartners positioniert werden. Gleichmaßen sollten eine angepasste Tonlage und Vokalisierung angewendet

werden. Diese Übung könnte auch für Menschen mit Seheinschränkungen schwierig sein.

Variationen:

- Abhängig von der Gruppe und ihren Interessen können die Themen variieren, zum Beispiel Nachrichten, Freizeit, Kultur etc.
- Die PartnerInnen müssen einander ein Lied oder ein Gedicht beibringen.
- Es können kurze Artikel, Gedichte, Witze oder Informationskarten ausgegeben werden, welche die Lernenden der/dem jeweiligen PartnerIn „beibringen“ müssen.

Bestätigung:

- Die Übung erfrischt, weckt den Verstand und zwingt den Lernenden, geistig „völlig anwesend“ zu sein.
- Kann Gelächter und positive Aufgewecktheit hervorrufen.



M1.3 | Anführer im Dunkeln

Mentale Fitness <ul style="list-style-type: none"> • Sprache (Produktion, Verständnis) • Sinneswahrnehmung (Diskriminanzwahrnehmung, visuell-räumliche Orientierung) 	Interaktion  Kooperation	Dauer  60 Minuten	Gruppengröße  zwischen 6 und 16 Personen	Methode  Paararbeit
---	--	---	--	---

Ziel

Den Lernenden wird es ermöglicht, während der Bewegung weniger dominante Sinne zu nutzen.

- Aktivierung anderer sensorischer Modalitäten und anderer Gehirnregionen.
- Entwicklung von Gefühlen des Vertrauens; sich auf die Führung des Partners zu verlassen.

Zweck und Nutzen

„Anführer im Dunkeln“ ist eine Aktivität, die entwickelt wurde, um den mentalen „Bewegungsspielraum“ zu erweitern. Dadurch wird das Gehirn flexibler und offen für Herausforderungen.

Werden Lernende mit geschlossenen Augen geführt, werden sie ihre weniger dominanten Sinne wie etwa Hören oder Tasten nutzen, um ihren Weg zu finden. So werden andere Teile des Gehirns aktiviert, die üblicherweise nicht zur Anwendung kommen, wenn man sich mit geöffneten Augen fortbewegt. Diese Aktivität kann außerdem das allgemeine Wohlbefinden verbessern, eine aufnahmefähigere Haltung hervorrufen und Körperwahrnehmung und Reflexe verbessern.

Die geführte Person sollte Vertrauen aufbauen und sich auf kooperative Weise bewegen, um voranzukommen. Effektive Kommunikation ist der Schlüssel zu dieser Aktivität. Weitere Qualitäten, die man dabei erlangen sollte, beinhalten das Lernen, wie man Anweisungen gibt, schnelles Denken sowie klar und präzise zu sein.

Diese Übung basiert auf der „Neurobic Methode“ – einer Trainingsmethode, um das Gehirn aktiv und gesund zu erhalten. Neurobic fördert die

Nervenzellstimulation durch die Erschaffung neuer Muster. Die Einbeziehung der fünf Sinne bei der Erledigung einer gewöhnlichen Aufgabe aktiviert neue Gehirnschaltkreise und verbessert die Nervenimpulse, die erforderlich sind, um neue Verbindungen zwischen verschiedenen Arten von Informationen herzustellen

Methode

Dauer: 60 Minuten.

Gruppengröße: Zwischen 6 und 16 Personen.

Anleitung für die Moderation:

- Einleitung: eine kurze Erklärung der Spielregeln durch die/den Moderator/in.
- Die Lernenden teilen sich in Paare auf. Jeweils einer Person eines jeden Paares werden die Augen verbunden. Die andere Person ist der „Anführer“ und sollte den Partner im Raum herum führen (und sogar außerhalb des Raumes, wenn das möglich ist) und ihn/sie dabei verschiedenen Berührungen (beispielsweise eine Pflanze berühren lassen) und Gerüchen (Kaffee, Parfum, Früchte, Kekse, Blumen etc.) aussetzen.
- Gruppendiskussion: Weiterdenken, Selbstevaluation: Wie haben Sie sich mit geschlossenen Augen gefühlt? Welche Sinne haben Sie verwendet? Was hat dabei geholfen, weiterzukommen? Letzte Runde: Haben Sie der/dem AnführerIn vertraut? Warum? Was hilft, im Leben Vertrauen zu entwickeln?
- Zusammenfassung der Aktivität: Wahrnehmung der Intensität der Sinne und unseres Bedürfnisses, Vertrauen zu geben und zu empfangen.



Wege, eine Atmosphäre von beidseitigem Vertrauen und Respekt aufzubauen.

Trainingsmethode:

- Paaraktivität.

Benötigte Materialien:

- Arrangieren Sie einige Hindernisse (Stühle, Kisten etc.) im Raum.
- Bereiten Sie einige Schals/Tücher vor, um der Hälfte der Lernenden die Augen zu verbinden.
- Ein Set zur sensorischen Stimulation (Parfum, Kaffee, Stoffe etc.).

Empfehlungen**Eventuelle Bedenken:**

Sicherheitstipp: die AnführerInnen sollen mit Vorsicht vorgehen und auf Hindernisse am Weg achten. Stehen Sie mit zeitgerechter Information und Warnung zur Seite.

Variationen:

- Durchführung dieser Übung in einer unbekanntem Umgebung und so Unterschiede bezüglich Vertrauen und Erkennen ausprobieren.

- Eine weitere Möglichkeit ist es, die Aktivität auszuführen, ohne dabei zu sprechen. Der Anführer führt seinen Partner dabei an der Hand.
- Verwendung eines Sets zur sensorischen Stimulation. Ergänzen Sie die Aktivität durch Tasten, Geräusche, Gerüche mithilfe verschiedener Gegenstände.
- Diese Aktivität eignet sich gut als Vorübung zu „Geruch einer Melodie“ (M1.4).

Bestätigung:

- Lernende werden von einer Veränderung im Verhalten am Tag nach der Übung berichten – sie werden sich ermutigt fühlen, die Übung auf andere Arten zu wiederholen, etwa mit geschlossenen Augen zu duschen, zu Abend zu essen etc.
- Mehrere Sinne bei der Verrichtung alltäglicher Tätigkeiten einzubinden, ist eine Herausforderung für das Gehirn in vielen Bereichen.

Weiterführende Literatur (10; 36; 69; 97)



Von Orna Mager



M1.4 | Geruch einer Melodie

Mentale Fitness <ul style="list-style-type: none"> • Gedächtnis (Langzeitgedächtnis) • Exekutivfunktionen (Kategorisierung) • Sinneswahrnehmung (Diskriminanzwahrnehmung) 	Interaktion  <p>Austausch</p>	Dauer  <p>60 Minuten</p>	Gruppengröße  <p>zwischen 10 und 15 Personen</p>	Methode  <p>Einzelarbeit</p>
--	---	--	--	--

Ziel

Melodien in Verbindung mit Gerüchen erinnern

- Dem Gehirn wird die Möglichkeit gegeben, mithilfe einer überraschenden Kombination aus Geräuschen und Gerüchen neue Kommunikationsnetzwerke aufzubauen.
- Durch den Geruchssinn wird das Gedächtnis verbessert.

Zweck und Nutzen

Der Geruchssinn spielt eine wichtige Rolle für das Gedächtnis. Verbindungen zwischen verschiedenen auf Geruch basierenden Informationen werden schnell hergestellt und halten länger an, verglichen zu denen die auf anderen Sinnen basieren. Der Geruchssinn ist mit Teilen des Gehirns verlinkt, die an der Verarbeitung von Information und Speicherung von Erinnerungen beteiligt sind.

Methode

Dauer: 60 Minuten.

Gruppengröße: Zwischen 10 und 15 Personen.

Anleitung für die Moderation:

- Vorstellung des Themas: der Geruchssinn und seine Rolle im Leben.
- Der/die ModeratorIn gibt den ersten Duftbehälter aus und spielt das erste Musikstück. Währenddessen und für etwa 2 – 3 Minuten riechen die Lernenden an dem Behälter (sie können dies mit geschlossenen Augen tun).

- Der/die ModeratorIn sammelt die zur ersten Runde gehörenden Behälter wieder ein und gibt einen zweiten Behälter aus.
- So wird mit insgesamt fünf Düften und fünf Musikstücken fortgefahren.
- In dieser Runde spricht jeder Lernende über eine Erfahrung in Verbindung mit Gerüchen.
- Der/die ModeratorIn verteilt nun wieder einen der Duftbehälter (jeder Lernende erhält denselben Duft) und die Lernenden werden gebeten, zu bestimmen, welches Musikstück diesen Duft begleitet hat. Dies wird nun mit allen Behältern so durchgeführt.
- Die Lernenden sollen nun die Resultate vergleichen. Haben sie sich anhand der Düfte an die Musikstücke erinnern können?
- Lernerfolg, Zusammenfassung: Erkennen der Verbindung zwischen Duft und Erinnerung.

Trainingsmethode:

- Individuell.

Benötigte Materialien:

- Fünf Behälter mit natürlichen Gerüchen wie etwa Kaffee, Zitrone, Schokolade, Minze, Thunfisch, Vanille etc.
- Fünf Musikstücke die abgespielt werden können, bevorzugt Stücke verschiedener Musikstile wie zum Beispiel Popmusik, klassische Musik, ein Kinderlied.



Empfehlungen

Eventuelle Bedenken:

Es sollte sichergestellt werden, dass keiner der Lernenden allergisch oder überempfindlich auf die verwendeten Substanzen reagiert.

Variationen:

- Die gleiche Aktivität kann mit einer Kombination aus Geschmack und Geruch durchgeführt werden (mit essbaren Duftquellen).
- Fünf Textpassagen können gelesen werden (und eventuell Zitate von Gedichten oder

Idiomen enthalten), in welchem Falle die Lernenden in der Prüfungsphase das Musikstück oder die relevante Textpassage identifizieren sollen.

- Kann der Übung „Anführer im Dunkeln“ (M1.3) folgen.

Bestätigung:

- Lernende werden ihre Fähigkeit, auf Details zu achten und diese zu erinnern, erkennen und von einer Verbesserung berichten.

Weiterführende Literatur (36; 69; 97; 114)



M1.5 | Großartige Werbungen

Mentale Fitness <ul style="list-style-type: none"> • Sprache (Produktion, Verständnis) • Argumentation (Problemlösung, logische Argumentation) 	Interaktion  Kooperation	Dauer  60 Minuten	Gruppengröße  zwischen 2 und 20 Personen	Methode  Gruppenarbeit
---	---	--	---	---

Ziel

Auf innovative, kreative Weise Werbungen schreiben

- Verbesserung der praktischen Anwendung des Schreibens.

Zweck und Nutzen

Kreativität ist ein Schlüssel zu Offenheit und Flexibilität im alltäglichen Leben. Neue Situationen sind unvermeidbar, da sie einen natürlichen Teil unseres Lebens ausmachen. Um in der Lage zu sein, möglichst stressfrei effektiv reagieren zu können, ist es nützlich, wenn wir uns auf unsere Kreativität verlassen können.

Die Übung trainiert diese und erfordert außerdem eine Änderung der Perspektive der Lernenden, indem sie allein auf visuelle, taktile, emotionelle oder auditive Aspekte fokussiert.

Weiters verbindet die Übung effektive Kommunikation und kreative Anwendung der Sprache, die ebenso wichtige Grundlagen von erfolgreicher Interaktion darstellen.

Methode

Dauer: 60 Minuten.

Gruppengröße: Zwischen 2 und 20 Personen in Arbeitsgruppen von 2 – 4 Personen.

Anleitung für die Moderation:

- Der/die ModeratorIn bittet die Lernenden, kleine Gruppen zu bilden.
- Jede „Minigruppe“ erhält 3 Werbungen, die aus einer lokalen Zeitung ausgewählt wurden.

Die drei Werbungen sollten unterschiedliche Themenfelder repräsentieren (wie etwa Immobilien, Verbraucherprodukt oder Partnervermittlung).

- Die Gruppen werden gebeten, die Werbungen in kreativer Weise umzuschreiben, wobei darauf geachtet werden muss, dass keine Informationen verlorengehen, sondern eventuell sogar Extraintformationen hinzugefügt werden.
- Gruppenmitglieder sollen den Originalstil innovativ verändern, z. B. durch Verwendung emotioneller, taktile, visueller oder auditiver Adjektive und Beschreibungen.
- Die neue Werbung sollte darauf fokussieren, Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen und das praktische „Geschäftsziel“ zu erreichen (verkaufen oder überzeugen).
- Wenn alle Gruppen fertig sind, werden die veränderten Werbungen den anderen Gruppen präsentiert. Diese sollen sie dann nach Kreativität und Effizienz bewerten (1 – 10 Punkte).

Trainingsmethode:

- Kleingruppenarbeit (2 – 4 Personen).

Benötigte Materialien:

- Eine Lokalzeitung mit Werbungen bzw. ein Computer mit Internetzugang, technische Möglichkeit, Online-Zeitungen zu erreichen.
- Leeres Papier, auf das geschrieben bzw. auf dem die Wertungen vermerkt werden können/ computerbasierte Dokumentbearbeitung.



Empfehlungen

Eventuelle Bedenken:

-

Variationen:

Die Übung kann mit Onlinearbeit und Computernutzung durchgeführt werden. In diesem Fall werden die Lernenden gebeten, im Internet zu surfen und drei Online-Werbungen zu sammeln.

Der/die ModeratorIn wird sie ersuchen, die Originalwerbungen umzuschreiben, wobei sie den oben erwähnten Anleitungen folgen, aber dabei den Computer verwenden.

Bestätigung:

- Gegenseitige Bewertung: die Werbung mit den höchsten Wertungen kann in einem freien Werbungsforum veröffentlicht werden.



M1.6 | Mein eigener Weg

Mentale Fitness <ul style="list-style-type: none"> • Gedächtnis (Kurzzeit) • Sprache (Produktion, Verständnis) • Exekutivfunktionen (Planung) • Aufmerksamkeit (selektiv) • Sinneswahrnehmung (visuell-räumliche Orientierung) 	Interaktion  Austausch	Dauer  50 Minuten	Gruppengröße  zwischen 10 und 25 Personen	Methode  Paar- und Gruppenarbeit
---	--	---	---	--

Ziel

Verbesserung individueller Fähigkeiten im Bereich räumliche Orientierung

- Die individuellen Fähigkeiten betreffend die kognitive Funktion der räumlichen Orientierung zu verbessern.
- Steigerung des Bewusstseins bezüglich der räumlichen Orientierung und der Wichtigkeit, Gewohnheiten zu verändern (aus der täglichen Routine auszubrechen und die Bewegungsachsen zu variieren).

Zweck und Nutzen

Die räumliche Orientierung ist eine der Grundfähigkeiten, die wir alle brauchen. Eines der ersten Zeichen von Demenz ist der Verlust dieser Fähigkeit.

Einer Person, die nicht auf ihre Fähigkeit vertrauen kann, sich in ihrer Umgebung bewegen zu können, drohen Schädigung bzw. Senkung ihrer metabolischen Fähigkeiten und die Loslösung von ihrer Umgebung.

Hirntraining, das die Planung alternativer Bewegungsrouten und die detaillierte dreidimensionale Beschreibung der Umgebung beinhaltet, aktiviert im menschlichen Gehirn mehrere essentielle Funktionen gleichzeitig.

Die Übung trägt zur Erhaltung und Entwicklung der diesbezüglichen Fähigkeiten der Lernenden bei. Sie illustriert den TeilnehmerInnen die Wichtigkeit einer gleichförmigen, mit der Umgebung geteilten Konzeptlandschaft (Welche ist die richtige Seite?

Meine oder deine? Was ist hoch?). Die Übung unterstreicht die Notwendigkeit, sich der Details bewusst zu werden, die Nähe und Distanz charakterisieren.

Methode

Dauer: 50 Minuten.

Gruppengröße: Zwischen 10 und 25 Personen (in kleinen Gruppen).

Anleitung für die Moderation:

Phase 1: Aufwärmübung (10 Minuten)

- Die Lernenden sollen Paare bilden.
- Ein/e Freiwillige/r jedes Paares bekommt die Augen verbunden und wird zu einer der Ecken des Raumes bzw. des Gartens geführt. Der/die andere TeilnehmerIn führt seine/n PartnerIn, indem einfache Anweisungen bezüglich oder in Kombination mit der Richtung gegeben werden, z. B. links, rechts; Norden, Süden, Osten, Westen; hoch oder niedrig.
- In einem Raum repräsentiert beispielsweise ein Stuhl den Norden, das Sofa repräsentiert den Süden. Mit diesem Wissen drehen Sie sich in Richtung Osten. Oder: „Was sehe ich jetzt, Ihren Rücken, oder Ihre Vorderseite, wenn mein Rechts nicht Ihr Rechts ist? Drehen Sie sich zu Ihrer (oder zu meiner) Rechten und gehen Sie 4 Schritte weit.“
- Das Paar soll so ein vorgegebenes Ziel erreichen, z. B. die gegenüberliegende Ecke, indem es den Instruktionen folgt.

**Phase 2: (15 Minuten)**

- Die Lernenden werden in kleine Gruppen aufgeteilt oder sie können auch allein arbeiten. Der/die ModeratorIn verteilt einen Plan (ausgedruckt oder Online-Karte) der Nachbarschaft bzw. der Stadt an jede Gruppe bzw. jede/n Lernende/n und bittet sie, eine Marschroute zwischen zwei bekannten Orten zu planen (z. B. vom Einkaufszentrum zur Stadthalle) und sie auf der Karte zu markieren.
 1. Jede Gruppe wählt eine bevorzugte Route und zeichnet sie in der Karte ein.
 2. Einige der Lernenden werden gebeten, ihre Wahl und die persönlichen Vorlieben bezüglich der gewählten Route zu erklären (Warum? Z. B. kürzer/sicherer/vertraut).

Phase 3a: Detaillierte Beschreibung der Bewegungsrouten; Kleingruppenaktivität (20 Minuten)

- Lernende teilen sich in 4er-Gruppen. Jede Gruppe beschreibt die Route auf 2 Arten:
 1. Mit einfachen Erklärungen, die Grundrichtungen beinhalten: links, rechts, südlich, nördlich, z. B. nach ein paar Minuten Fußmarsch sehen wir rechts von uns die Kunstgalerie.
 2. Mit komplexeren Beschreibungen: an der Straßenkreuzung, an der Blumen und Bäume sind, sehe ich zu meiner Rechten eine große, weiße Skulptur einer Frau, gegenüber von mir ist ein großer Kreisverkehr mit einem Springbrunnen, darüber ist ein Wegweiser, links unterhalb ist eine Treppe. Nachdem man ein paar Minuten gegangen ist, sieht man zur Linken die Nationalbank, an der ein orangefarbenes Schild hängt.
- So zählen die Lernenden so viele Details wie möglich auf, nur aus ihrer Erinnerung.

Phase 3b: (20 Minuten)

- Lernende werden in Paare geteilt. Sie veranstalten eine imaginäre Stadtführung in einer anderen Stadt (z. B. Rom). Sie sollen sich bildlich vorstellen, dort zu sein (oder in einer Stadt, die sie in der Vergangenheit besucht haben) und ihrem Partner über die Sehenswürdig-

keiten und Highlights zu erzählen.

Trainingsmethode:

- Paare und Kleingruppen (4 – 5 Personen)

Benötigte Materialien:

- Gedruckte oder Online-Straßenkarten, Stifte.

Empfehlungen**Eventuelle Bedenken:**

Die Übung könnte für manche Einzelpersonen schwierig sein, daher wird Paararbeit empfohlen.

Variationen:

- Bei Schönwetter können die Gruppen die gewählten Routen entlanggehen (Phase 2).
- Es kann den Lernenden empfohlen werden, die Übung mindestens einmal pro Woche zu wiederholen – eine Route zu wählen und sie so genau wie möglich zu beschreiben, ohne sich vom Stuhl zu erheben. Die Lernenden werden ermutigt, am Anfang des Zusammentreffens witzige Geschichten zu erzählen (z. B. als ich mein Auto auf dem Parkplatz nicht mehr finden konnte; als ich nicht mehr wusste, wie ich im Ausland zum Hotel zurückkommen sollte).
- Der Humor dieser Geschichten bricht das Eis und unterstreicht gleichzeitig die Wichtigkeit der Gehirnübung, um relevante Details im Raum zu verinnerlichen.
- Man könnte tatsächlich den Ort verlassen und eine dreidimensionale Bewegungsrouten notieren. Trotzdem muss die Notwendigkeit unterstrichen werden, die Route zu erinnern und sie mündlich zu beschreiben.

Bestätigung:

- Die Lernenden bewerten den Grad des Bewusstseins über Details, welche die direkte und weitere Umgebung charakterisieren. Nach der Übung werden sie sich der Notwendigkeit, die Gewohnheiten zu ändern und ihre Bewegungsachsen zu variieren, bewusst sein.

Weiterführende Literatur (17; 42-44)



M1.7 | Warum passiert das?

Mentale Fitness <ul style="list-style-type: none"> • Sprache (Produktion) • Argumentation (Problemlösung, abstraktes Denken, logisches Argumentieren) 	Interaktion  Kooperation	Dauer  45 Minuten	Gruppengröße  zwischen 10 und 20 Personen	Methode  Einzel-, Paar- und Gruppenarbeit
--	---	--	--	--

Ziel

Aufstellen und Untersuchen verschiedener Hypothesen

Erhöhung des Bewusstseins

- unter den Lernenden bezüglich der Notwendigkeit, Hypothesen aufzustellen und Alternativen zu erschaffen.
- über die Wichtigkeit der „Informationsverarbeitungs“-Phase.
- über die Notwendigkeit, verschiedene Hypothesen zu möglichen Gründen für ein Ereignis aufzustellen und verschiedene Lösungsvorschläge zu überlegen.

Zweck und Nutzen

Der Mensch tendiert dazu, für ein Ereignis eine Erklärung zu bieten, die auf Erfahrungen in der Vergangenheit beruht, anstatt zu untersuchen, worin die Unterschiede liegen. Die Fähigkeit zu mentaler Bewältigung erfordert eher eine Erweiterung des Spielraumes und nicht das Festhalten an früheren Erfahrungen, denn das könnte im Zusammenhang mit mentaler Bewältigung zu einem zweiseitigen Schwert werden.

Die Verarbeitungsphase ist der Schlüssel und wichtig für die Methode. Das Informationsverarbeitungsmodell besteht aus drei Phasen: Absorption – die für den Datensammelprozess verantwortliche Phase; Verarbeitung – in dieser Phase werden neue Informationen auf Basis der vorhandenen erschaffen; Output – ist verantwortlich für das Formulieren des Ergebnisses und ermöglicht die Schaffung von muskulärem oder verbalem Output.

Jede Phase ist durch verschiedene kognitive Aktivitäten charakterisiert, und wenn diese nicht genutzt werden, resultiert daraus eine fehlerhafte kognitive Funktion.

Die Verarbeitungsphase beinhaltet die Fähigkeit, die Existenz eines Problems zu identifizieren, Anhaltspunkte für die Diagnose, Internalisierung, Spekulation und ihre Untersuchung.

Des Weiteren erweckt die Gruppenerfahrung zusätzliche Perspektiven und trägt zur Einsicht bei, dass Interaktion und Synergie zwischen den Menschen alle voranbringt.

Methode

Dauer: 45 Minuten.

Gruppengröße: Zwischen 10 und 20 Personen.

Anleitung für die Moderation:

Phase 1:

- Der/die ModeratorIn präsentiert einen Fakt und stellt Fragen wie „Nach Polizeiberichten ist ein Anstieg bei Verkehrsunfällen am Wochenende mit Beteiligung von Fahrern im Alter unter 21 Jahren zu verzeichnen. Warum denken Sie, ist das so?“ (Anm.: Ein Zeitungsartikel kann herübergereicht werden, in dem der Fakt beschrieben ist, und die Lernenden können gebeten werden, Hypothesen aufzustellen.)
- Der/die ModeratorIn lenkt die Aufmerksamkeit der Lernenden auf die Tatsache, dass die meisten Menschen es vorziehen, in dem ihnen vertrauten Bereich zu bleiben, wenn sie nach Gründen suchen und Hypothesen aufstellen. Jede/r Lernende wird gebeten, seine Hypothesen auf einem Blatt Papier zu notieren.
- Nachdem die Lernenden etwa 5 Hypothesen

notiert haben, werden diese in Cluster gruppiert (alle Hypothesen die mit Erziehung/ Bestrafung/Infrastruktur/Alkoholkonsum etc. zu tun haben).

Phase 2:

- In Paararbeit wird dann die Liste an Hypothesen erweitert. Angenommen, jeder Lernende hat 5 Hypothesen notiert. Nach Streichung derer die einander gleichen, kann man erwarten, dass jedes Paar etwa 15 Hypothesen aufgestellt hat.
- Das gleiche wird nun in Vierergruppen getan, um zumindest 25 Hypothesen zu erreichen. Am Ende markiert die Gruppe die fünf Haupthypothesen.
- Die Übung unterstreicht die Notwendigkeit, Hypothesen aufzustellen, sowie die Fähigkeit, bei der Entscheidungsfindung kreativer zu sein und mit der Hilfe des Umfeldes den Horizont zu erweitern.

Phase 3:

- Die Paare (oder die ganze Gruppe zusammen) sollten versuchen, so viele Lösungsvorschläge wie möglich zu finden.

Trainingsmethode:

- Einzel-, Paar- und Gruppenarbeit.

Benötigte Materialien:

- Ein Zeitungsartikel.

Empfehlungen

Eventuelle Bedenken:

-

Variationen:

- Lernende können gebeten werden, ein zusätzliches allgemeines Problem/eine Herausforderung zur Diskussion zu stellen.
- Eine andere Möglichkeit ist es, ein Stück eines Filmes zu zeigen, und danach zu fragen, warum das eben Gesehene so passiert ist.
- Anwendung von dramatischer Sprache: einige der Lernenden können gebeten werden, ein Problem schauspielerisch darzustellen und mit der Frage zu enden: warum geschieht das?

Bestätigung:

- Die Übung soll Lernende dazu bringen „außerhalb der Schublade“ zu denken und ihr Interesse an der Aufstellung von Hypothesen wecken, um Probleme zu lösen, die uns alle beschäftigen.

Weiterführende Literatur (17; 42-44)



Von Orna Mager



M1.8 | Kreative Visualisierung

Mentale Fitness <ul style="list-style-type: none"> • Gedächtnis (Kurzzeit) • Sprache (Produktion) • Aufmerksamkeit (selektive Aufmerksamkeit) 	Interaktion  Austausch	Dauer  60 Minuten	Gruppengröße  zwischen 5 und 20 Personen	Methode  Einzel- und Gruppenarbeit
--	--	---	--	--

Ziel

Erinnern, was man mit den Augen wahrnimmt

- Aufmerksamkeits- und Konzentrationsprozesse zu fördern.
- Stimulation des visuellen und Kurzzeit-Gedächtnisses.
- Übung der Konversationsfähigkeit.
- Ermutigung von Interaktion in Gruppen.

Zweck und Nutzen

Diese Übung besteht darin, Bilder anzuschauen, um so viel Information wie möglich zu erlangen. Lernende müssen alles beschreiben, woran sie sich von dem Bild erinnern.

Menschen sind es eher gewöhnt, zu sehen als anzuschauen. Manchmal haben wir Schwierigkeiten, visuelle Details zu katalogisieren, weil wir es nicht gewöhnt sind, ihnen große Aufmerksamkeit zu widmen und Zeit dafür aufzuwenden, unser Umfeld zu beobachten.

Indem sie Notiz von diesen Details nehmen, sind die Lernenden in der Lage, die Essenz dessen zu begreifen, was beobachtet wird, und so Einzelheiten zu entdecken, die bis dahin unbenutzt geblieben sind. Außerdem gelingt es den Menschen, durch Beobachtung Veränderungen des Sehvermögens, die im Laufe der Zeit eintreten, zu kompensieren und das visuelle und Kurzzeit-Gedächtnis zu fördern.

Methode

Dauer: 60 Minuten.

Gruppengröße: Zwischen 5 und 20 Personen in Gruppen von 4 - 5.

Anleitung für die Moderation:

Aufwärmübung (15 Minuten):

- Die Lernenden sollten im Vorfeld gebeten werden, Bilder von vergangenen Ereignissen, historischen Begebenheiten, Stadt- oder kulturbezogene Fotos oder berühmte Gemälde mitzubringen, die Emotionen und Erinnerungen in ihnen wecken. Der/die ModeratorIn beginnt ein Gruppengespräch über die Fotos und die damit verbundenen Gedanken und Erinnerungen.

Phase 1 (15 Minuten):

- Den Lernenden wird erklärt, dass sie in Kleingruppen aufgeteilt werden und jeweils ein Bild anschauen sollen, aus dem sie so viel Information und so viele Details wie möglich gewinnen müssen.
- Wenn sie an der Reihe ist, hat jede Gruppe 1 Minute Zeit, das Bild zu untersuchen, das auf eine Leinwand projiziert wird.
- Ist die Projektion aller Bilder vorüber, beginnt die Bildbeschreibungphase. In der gleichen Reihenfolge, wie die Bilder projiziert worden waren, beschreibt nun jede Gruppe alles, was sie von dem jeweiligen Bild in Erinnerung hat.
- Um die Lernenden zu ermutigen, die Bilder zu beschreiben, kann man sie durch das Stellen folgender Fragen leiten: Woran erinnern Sie sich von dem Bild? Wie viele Gegenstände oder Personen kommen darin vor? Wie würden Sie die Personen beschreiben, die darauf zu sehen sind? Welche Details würden Sie hervorheben?
- Jedes erinnerte Element oder Detail wird mit einem Punkt bewertet. Das Gewinnerteam ist dasjenige, das sich an die meisten Details von dem Bild erinnert. Wenn die Mitglieder einer Gruppe keine weiteren Bilddetails mehr aus der Erinnerung abrufen können, ist die



nächste Gruppe an der Reihe (4 – 5 Minuten pro Gruppe).

- Anerkennung und Komplimente von Seiten der PartnerInnen wird die Belohnung für die SiegerInnen sein.

Phase 2: Gedächtnislabyrinth nach der Loci-Methode (30 Minuten):

- Der/die ModeratorIn zeigt den Lernenden ein Bild (3 Minuten) und bittet sie, sich so viele Details wie möglich zu merken, jedoch soll dieses Mal die Information auf systematische Weise organisiert werden. Die Lernenden müssen die Details in eine „räumliche Abfolge“ arrangieren, sie sich dadurch nicht nur merken, sondern eine Route oder Geschichte daraus machen.
- Wenn zum Beispiel folgende Details vorkommen: ein roter Rock, drei Bäume, ein Pferdeschwanz, ein grüner Schirm und eine schwarze Katze, wird daraus die Geschichte gebildet: eine Frau mit einem Pferdeschwanz, die einen roten Rock trug, spazierte in Richtung Drei-Baum-Tal. Sie trug einen grünen Schirm und hatte eine schwarze Katze dabei.
- Anschließend präsentiert jede Gruppe ihre Geschichte den anderen Teams. Es wird witzig sein, zu sehen, wie viele verschiedene Geschichten und Routen aus ein und demselben Bild hervorgehen können.

Trainingsmethode:

- Einzel- und Gruppenaktivität.

Benötigte Materialien:

- Computer, Projektor, Leinwand (inkl. Verbindungskabel) und eine Tafel.

Empfehlungen

Eventuelle Bedenken:

Sollten einige der Lernenden leichte visuelle Beeinträchtigungen haben, wird empfohlen, die Aktivität an ihre Situation anzupassen und mehr Zeit zur Durchführung der Aktivität zu geben. Es wird ebenso empfohlen, die Raumbelichtung zu kontrollieren, um Glanz und Reflexionen zu vermeiden und sehbeeinträchtigte Lernende so

nah wie möglich bei der Tafel und/oder der Leinwand zu platzieren.

Variationen:

- Wenn die Zeit es zulässt, können die Bilder ein zweites Mal gezeigt werden. Es empfiehlt sich, dass jede Gruppe ihren Beitrag auf einem Flipchart niederschreibt, sodass jedes Gruppenmitglied alle aufgelisteten Punkte sehen kann, wodurch Wiederholungen vermieden werden. Auch die erreichten Punkte können dort vermerkt werden.
- Phase 2: Jede Gruppe erhält ein unterschiedliches Bild (ohne dass die anderen Gruppen dieses sehen können), das aus den Aufwärm-Bildern gewählt wurde, die zuvor von allen Personen gesehen wurden. Wie zuvor werden Details erinnert und Geschichten dazu erfunden. Anschließend präsentiert jede Gruppe ihre Geschichte den anderen Teams, die dann herauszufinden versuchen, welches Bild die Geschichte inspiriert hat.

Bestätigung:

- Teamarbeit in freundlicher Atmosphäre erzeugt Befriedigung unter den Lernenden.
- Gleichzeitig erleichtert die Dynamik des Wettbewerbs zwischen den Gruppen die Konzentration auf die durchzuführende Aktivität, erzeugt Enthusiasmus und motiviert.
- Bei regelmäßiger Durchführung stimuliert die Übung die Beobachtungs- und Aufmerksamkeitsfähigkeit unter den Lernenden. Sie erhöht auch die visuelle Fähigkeit; hilft, Veränderungen des Sehvermögens, die über die Jahre auftreten können, zu kompensieren.

Weiterführende Literatur (108)



Von J. Jesús Delgado Peña