

GEISTIG UND KÖRPERLICH SPIELERISCH FIT – BIS INS HOHE ALTER

Regina Röttgen



Es gibt viele Möglichkeiten im Alter geistig sowie körperlich fit zu bleiben. Spielerisch jedoch funktioniert dies besonders gut. Dafür braucht es nur Neugierde, Mut und Freude, meint die Spielexpertin Gaby Hasler Herzberg.

Seit Jahrzehnten löst Sigrid R. Kreuzworträtsel, liest Zeitung und unterhält sich viel mit anderen. An Problemen tüftelt sie so lange, bis sie eine Lösung findet. Jeden Tag verbringt sie 20 Minuten auf dem Heimtrainer und ist zudem mindestens eine Stunde draussen zu Fuss unterwegs. So hält sich die 82-Jährige geistig und körperlich fit. Nicht alle Senioren sind noch so agil wie Sigrid. Viele beschäftigen sich erst spät mit dem Thema Fitness im Alter – oftmals viel zu spät. Gaby Hasler Herzberg weiss aus eigener Erfahrung, dass man bereits ab 35, spätestens jedoch ab 40 etwas tun muss, um den körperlichen und geistigen Zustand zu

erhalten. «Ab da sollten Langzeit- und Kurzzeitgedächtnis konkret trainiert werden, um die eigene Flexibilität nicht zu verlieren», sagt die Dipl. Spielpädagogin und Erwachsenenbildnerin von spielbar.ch. «Sonst büsst man mit der Zeit die Fähigkeit ein sich selbst zu strukturieren und Pläne umsetzen zu können.»

Kognitive Aktivierung

In Seminaren gibt Hasler ihr Wissen weiter, wie ältere Menschen spielerisch ihr Gehirn stimulieren können, um es flexibel zu halten. Bei ihr kommen unter anderem herkömmliche Spiele (siehe Box) wie Bingo zum Einsatz. Doch selbst hier könne man spielerisch über die Norm hinausgehen. «Anstelle von Kärtchen kann Bingo mit Kleidungsstücken gespielt werden. Das gibt einen vollkommen neuen Anreiz.»

Um Reize geht es auch bei Sinnesspielen wie dem Merken von Gegenständen, Gerüche zu erkennen oder Geräusche zu raten. «Dabei werden alle Sinne angesprochen.» Das sensorische Aktivierungstraining erleichtert gerade älteren Menschen den Zugang zu ihren Fähigkeiten.

Die Erinnerung an vertraute Worte, Gerüche, Geräusche oder taktile Erfahrungen wird geweckt und ermöglicht oftmals wieder eine Kommunikation.

Auch Technologie kommt bei Hasler nicht zu kurz. Gerade mit dieser hapert es ja bekanntlich in den fortgeschrittenen Lebensjahren oftmals. «Das technische Gehirn muss





trainiert werden, damit man in der digitalen Welt auch weiterhin zurechtkommt.» Natürlich müsse man nicht gleich jeden neuen Trend mitmachen.

Zweifel abschütteln

Beim Anblick der Kinder oder Enkelkinder, die bereits digitale Profis sind, kommen vielen jedoch Zweifel, ob sie dies auch schaffen würden. Hasler sieht sich daher als Mutmacherin. «Indem man mit älteren Menschen generell ihnen bekannte Spiele spielt, wächst ihr Selbstvertrauen, dass sie dies noch können. Das gibt ihnen Mut, auch mal wieder etwas Neues zu lernen.» Den Touchscreen von Tablets hält Hasler für geradezu ideal, um Senioren an Neues heranzuführen. «Am Touchscreen macht man intuitiv alles richtig, die Spiele-Apps sind farblich sehr ansprechend und mittlerweile wurden extra für ältere Menschen Spiele entwickelt.» Selbst Spielkonsolen bereiteten vielen älteren Menschen enormen Spass.

Freude ist für die Spielexpertin dann auch der Schlüsselfaktor für geistige und körperliche Fitness. «Nur wenn es Sinn macht und Freude bereitet, macht man es gern und ist gewillt zu üben.»

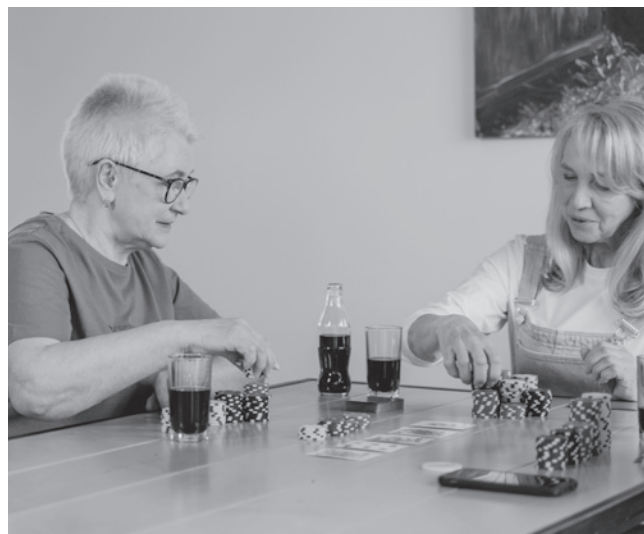
Sie selbst hat Gebärdensprache gelernt – ganz einfach, weil es ihr Spass machte. Umso mehr freute

es sie, als sie das Gelernte einmal anwenden durfte. Es seien unter anderem die eigenen Blockaden und hohen Ansprüche an uns selbst, die uns in der heutigen Leistungsgesellschaft glauben machen, dass wir etwas nicht erlernen oder schaffen könnten. Das muss nicht sein. «Mit dem richtigen Werkzeug, am richtigen Ort zum richtigen Zeitpunkt eingesetzt, lassen sich aber wahre Wunder bewirken.»

Selbst bei Angst vor Versagen oder einfache Lustlosigkeit, könne der richtige Zugang helfen, aktiv zu werden. Hasler ist sich sicher: «Das eine Spiel gibt es immer, dass einen Menschen neugierig macht und teilnehmen lässt.» Man solle sich nicht von Betreuern oder dem Umfeld ins Bockshorn jagen lassen.

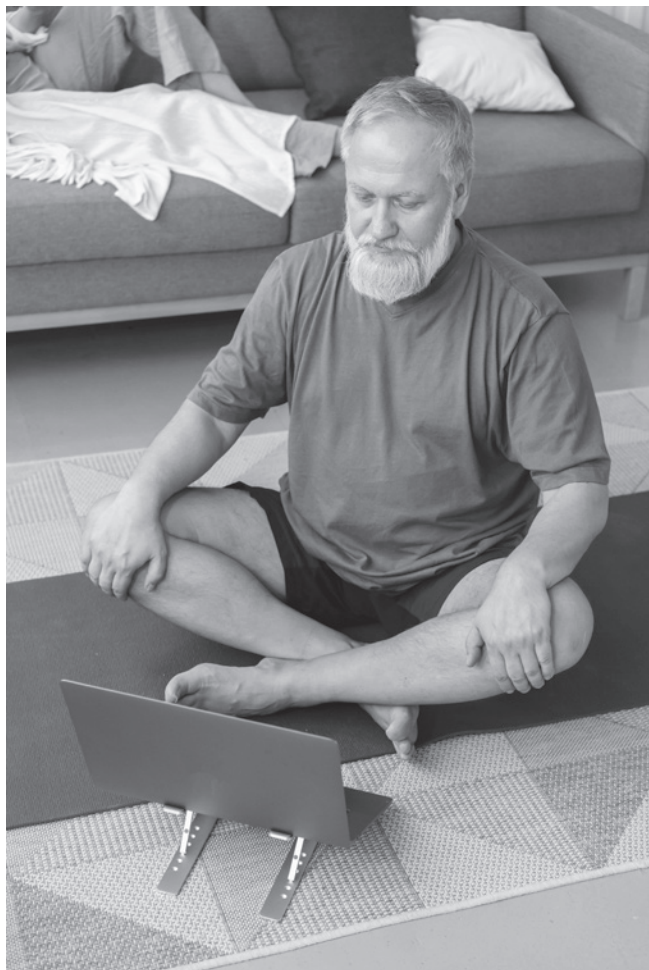
Neuem gegenüber offenbleiben

Meist sind wir nämlich auch im Alter noch in den Dingen gut, die wir vorher bereits beherrschten. Probleme hingegen treten bei der Übertragung aus dem Kurzzeit- in das Langzeitgedächtnis auf. Da sich altersbedingt die Verarbeitungsgeschwindigkeit ver-



langsam, gelangen manche Dinge immer öfter nicht ins Langzeitgedächtnis. Selbst dies könne man trainieren, versichert die Freundin des Übens. «Dafür muss man geistig aktiv bleiben, Neuem gegenüber offen sein und sich Zeit geben zum Üben.»

Für Jüngere gilt laut Hasler dasselbe. «Um das Gehirn zu trainieren, ist vor allem Neugierde wichtig Neues zu erforschen und dies im Anschluss mit Of-



fenheit und Mut lernen zu wollen.» Um spielend geistig fit zu bleiben, könne man zahlreiche Möglichkeiten nutzen. «Schreiben, Entscheidungen, Nachdenken, Gespräche.» Im Kern geht es darum, kreativ zu sein. «Den Spielraum, der uns in unserem Tun und Denken zur Verfügung steht, nützen wir einfach zu selten.» Allein diesen Spielraum zu nutzen, ist Gehirnjogging. Hasler integriert Spiel ganz kreativ, wenn es beispielsweise in der Familie mal keine Essenswünsche oder -ideen gibt. Alle Möglichkeiten werden dann auf Zettel geschrieben und einer gezogen. Bei Hasler ist das Spiel zur Lebensphilosophie geworden: «Die Situation können wir nicht ändern. Unsere Haltung dazu aber sehr wohl.»

Körperliche Aktivierung

«Aktivierung» bedeutet aber nicht nur, die kognitiven Fähigkeiten zu erhalten. Bei der Aktivierung geht es um mehr: Vom Tanzen über Yoga und Schwimmen bis hin zum Backen und Singen. Es geht darum, all dies zu tun, was uns geistig, aber auch körperlich herausfordert. Dem Alter angepasstes Ausdauertraining kräftigt die Herzfrequenz und den Blutdruck. Krafttraining, Yoga und Gymnastik hält beweglich. Auch die Bewegungskoordination darf nicht zu kurz kommen. Nimmt diese ab, werden wir unsicher in unseren Bewegungen und verlieren letztlich das Selbstbewusstsein, uns im Alltag sicher bewegen zu können. Gleichgewicht und Feinmotorik gehören deshalb zu Sportangeboten für ältere Menschen. Doch auch hier sollte man bereits mit spätestens 40 beginnen, den Körper mit gezielten Übungen geschmeidig zu halten. Vor allem gilt es der eigenen Bequemlichkeit entgegenzuwirken: Aufzustehen ohne sich abzustützen, Schuhe im Stehen zu binden, wie kleine Kinder erneut das Balancieren zu üben, die Treppe anstelle des Aufzugs oder das Velo statt des Autos zu nehmen sowie mal den steinigern Waldweg zu gehen – um einige Beispiele zu nennen.



Am besten lässt sich Körper und Geist gemeinsam trainieren, meint Hasler. «Heute wissen wir, dass wir ein Drittel unseres Gehirns benutzen, wenn wir die Finger bewegen. Im Umkehrschluss bedeutet dies, dass wir

eben dieses Drittel trainieren, sobald wir die Finger bewegen.» So hält man beispielsweise mit Würfelspielen neben der Feinmotorik gleich auch das Gehirn auf Trab.

Techniken, um aktiv zu bleiben sind:

Tanz, Sport, Spiele, Unterhaltung, Malen, Backen, Fremdsprachen, Yoga, Schwimmen, Radfahren, Wandern, uvm.

Aktivierungsspiele:

Sinnesspiele, Schach, Würfeln, Brettspiele, Domino, Kartenspiele, Jenga, Memory, Bingo uvm.