

Memotion – Gedächtnistraining zum Erlebnis machen

Die zwölf Teilnehmerinnen warten gespannt darauf, dass es losgeht. Heute besuchen sie gemeinsam einen Zoo. Jedoch nicht in der realen Welt, sondern angeleitet vom Gedächtnistrainer in einer Memotion-Stunde. Aufgrund der instabilen Wetterlage erkundigt er sich zunächst, ob alle einen Regenschirm dabei haben. Kurz darauf stehen sie schon in der Warteschlange vor der Kassa. Vor ihnen sieben Erwachsene und drei Kinder. Die Eintrittskarten für die Kinder kosten 6 Euro, für die Erwachsenen das Doppelte. Die Teilnehmerinnen erhalten ermäßigte Eintrittskarten zu zwei Dritteln des Erwachsenenpreises. Wie viel werden die Zwölf für ihre Tickets ausgeben? – Nachdem sie bezahlt haben, geht es los, das Abenteuer, denn kaum sind sie in den Tiergarten eingetreten, hören sie Schreie und eine Gruppe japanischer Touristen kommt ihnen entgegengeläufen.



Übliche Gehirntrainings orientieren sich, sofern sie themenbezogen aufgebaut sind und nicht aus bunt zusammengewürfelten Übungen bestehen, an Kategorien und semantischen Zugehörigkeiten. Wenn es beispielsweise um einen Zoo geht, dann werden Übungen angeleitet, die dem Bedeutungsfeld „Zoo“ auf verschiedenen Ebenen zugeordnet sind (Wortschlangen mit Tieren, episodische Erinnerungen zu Zoo-Besuchen, Wissensfragen zu Tieren, etc.).

Wir speichern Informationen über uns, andere Menschen, Orte, Situationen und

Ereignisse und bündeln die Informationen in sogenannten „**Schemata**“ (psychologische Definition: Eine kognitive Struktur, die Wissen repräsentiert über ein Konzept oder die Art eines Reizes, inkl. seiner Attribute und den Beziehungen zwischen den Attributen.). Bestimmte Reize lösen dann gleich eine Fülle von Assoziationen aus (Lücken werden mit Vorwissen aus dem Schema ausgefüllt). Das machen wir uns bei den Trainings zunutze.

Die Memotion-Methode verwendet eine spezielle Art von Schemata, die sogenannten **Scripts** (Schemata über Ereignisse und deren Ablauf). Memotion ist die anregende und unterhaltsame Gestaltung von Gehirntrainings durch Einbettung der Übungen in ein bekanntes Script, eine **zusammenhängende Geschichte** oder einen vertrauten Ablauf. Nach der Memotion-Methode gestaltete Trainings orientieren sich an **alltagsnahen** Situationen und Ereignissen bzw. an bekannten Handlungsfolgen (z.B. Restaurant-, Museums- oder Theaterbesuche, Urlaubsreisen, Kochen, Kleidung einkaufen, etc.). Nicht selten werden diese bekannten Skripts durch Spannungselemente zusätzlich angereichert. Der Phantasie sind kaum Grenzen gesetzt. Mal entwickelt sich die Handlung möglicherweise zu einem Krimi, mal zu einer Liebesgeschichte, und wieder ein anderes Mal zu einem veritablen Abenteuer. Das ist in der Vorbereitung deutlich aufwändiger als herkömmliche Trainings, kann bei der Durchführung aber unterhaltsamer, jedenfalls aber eine Abwechslung zu den sonst üblichen Trainings sein.

Die Gruppe hat sich inzwischen auf einen Aussichtspunkt zurückgezogen und beobachtet aus sicherer Entfernung einen Elefanten, der frei im Zoo herumläuft. Das wäre ja vielleicht ganz interessant, käme er nicht gerade jetzt auf die Idee, sich in Richtung des Aussichtspunkts zu bewegen ...

Mag. Martin Oberbauer ist Klinischer, Gesundheits- und Arbeitspsychologe, Gedächtnisexperte und Buchautor