

Bereicherung für die Gemeinde

Mit ganzheitlichem Gedächtnistraining mobilisiert die Cornelius-Kirchengemeinde nicht nur graue Zellen

HAMBURG – „Hast du heute schon Fußball gespielt?“ Die Frage von Christine Chowanskij an ihre Nachbarin, Helen Threimer, wäre leicht zu beantworten, wenn das Antworten nicht an die tückischen Regeln des Gedächtnistrainings geknüpft wäre: Möchte Helen mit „Ja“ antworten, soll sie den Kopf schütteln und bei „Nein“ nicken. Ein Kichern macht die Runde – jeder der zwölf Kursteilnehmer probiert im Geiste das Antworten aus. Helen überlegt lange: „Njain“, ihr Kopf beschreibt einen Kreis und sie muss über sich selbst lachen.

Ganzheitliches Gedächtnistraining in der Fischbeker Cornelius-Kirchengemeinde, ist inzwischen fester Bestandteil im Gemeindeleben. Immer donnerstags vormittags treffen sich zehn bis 15 Gemeindeglieder unter der Leitung von Carola Nagel (37), einer vom Bundesverband

Gedächtnistraining ausgebildeten Gedächtnistrainerin, anderthalb Stunden lang und bringen ihre grauen Zellen in Schwung. Koordinations-, Bewegungs- und Entspannungsübungen gehören genauso zum Training, wie das soziale Miteinander, das spielerische Trainieren von Logik, Flexibilität und Wortfindung.

„Gedächtnistraining ist meine große Leidenschaft“

Körper, Geist und Seele – die Treffen im Gemeindehaus gehen längst über das reine Denksport hinaus. Bei Biographiearbeit, Formulierungsübungen und anregenden Diskussionen über das Tagesgeschehen haben sich die Teilnehmer schnell kennen und vor allem schätzen gelernt: „Neben dem stressfreien Trainieren der geistigen Fitness ist es mir ein großes Anliegen, meinen Kursteilnehmern un-



Pastor Gerhard Janke Foto: privat

terschiedlichste Memotechniken zu vermitteln, Tipps für ein gutes Gedächtnis zu geben und mit Basiswissen über die Gehirnfunktionen auszustatten“, sagt Carola Nagel. Hauptberuflich ist die Mutter von drei Kindern als Journalistin und Diplom-Geographin in der PR- und Öffentlichkeitsarbeit für die Tourismusbranche tätig. „Gedächtnistraining ist meine große Leidenschaft. Es gibt so wundervolle und zum Teil einfache Techniken, die Gedächtnisleistung zu verbessern.“

So hat die Gruppe der Corneliuskirche die Gedächtnis-

trainerin bereits zu einem erweiterten Übungsprogramm inspiriert. Regelmäßig besucht ein Komponist und Klavierpädagoge die Gruppe. Hans-Jürgen Neuring (59) holt in diesen Trainingsstunden immer vier Teilnehmer auf einmal zu sich ans Klavier. Hier ist dann deren Feinmotorik und Merkfähigkeit gefragt. In diesen Stunden schreiben die Teilnehmer neue Texte zu einzelnen Kompositionen, memorieren Rhythmen, lassen ihre Finger Ballett tanzen oder entspannen sich beim improvisierten Jazz am Klavier zusammen mit dem Pianisten: Die Kursteilnehmer dürfen dann nur die schwarzen Tasten drücken. Wer daneben greift, muss seinen Platz für den Nächsten räumen. „Ein großer Spaß“, schwärmt Anke Böttcher von diesen turbulenten Trainingseinheiten.

Professionell strukturiertes und wissenschaftlich fundier-

tes Gedächtnistraining sei viel zu selten in den Gemeinden anzutreffen, sagt Pastor Gerhard Janke. Das sei schade. Denn es bereichere das Gemeindeleben. „Jedes Gemeindeglied erfährt hier, welchen großen Spaß das Gehirnbenutzen macht, für jeden hält das ganzheitliche Gedächtnistraining einen großen Werkzeugkasten bereit.“

Für diejenigen, die sich für das ganzheitliche Gedächtnistraining interessieren, organisiert die Cornelius-Kirchengemeinde einen Tagesworkshop Gedächtnistraining. Er findet am Samstag, 9. Mai, von 10 bis 17 Uhr im Haus Tanneck in Klecken/Rosengarten statt. Referenten sind Carola Nagel und Hans-Jürgen Neuring.

— Weitere Infos und Anmeldungen unter Tel.: 040/7019556 und bei Pastor Gerhard Janke, Tel.: 040/7018727.