

humboldt



U R S U L A O P P O L Z E R

Verflix, 100 Gedächtnisspiele!

Allein, zu zweit
oder in einer Gruppe

Für Jung und Alt

Mit großem farbigem
Spielplan

Inhalt

Vorwort	6
Wozu Gedächtnisspiele?	8
Mündliche Gedächtnisspiele	13
Gedächtnisspiele mit Stift und Papier	49
Gedächtnisspiele mit Kärtchen	73
Gedächtnisspiele mit Listen	97
Gedächtnisspiele mit Spielplan	115
Anhang	121
Gedächtniskärtchen	121
Kärtchen mit Schrift	146
Kärtchen für die Raumfahrtexpedition	175
Kärtchen für die Brainland-Expedition	183
Gedächtnislisten	203
Gedächtnistipps	224
Lösungen	227
Literatur	230

Wozu Gedächtnisspiele?

Wenn Kinder spielen, vergessen sie Zeit und Raum, tauchen ein in eine phantasievolle Welt, sind neugierig, begeistert, voll konzentriert und immer wieder besonders kreativ. Spielend lernen Kinder, gewaltfrei miteinander umzugehen, nicht immer Sieger sein zu müssen, sondern auch verlieren zu können, und vor allem Probleme zu lösen. Sie aktivieren im Spiel ihre Gehirnzellen, vermehren die Schaltstellen und erweitern somit ihr Denkvermögen. Für kleine Kinder ist Spielen eine wunderbare Freizeitbeschäftigung und gleichzeitig Arbeit, bei der sie – ohne es zu merken – alle Voraussetzungen für eine spätere Leistungsfähigkeit schaffen. Wenn Erwachsene spielen, ist das für sie oft eine Freizeitbeschäftigung, die sie ihren Kindern zuliebe ausüben oder mit der sie versuchen, einfach ein bisschen abzuschalten vom Stress des Alltags. Erwachsene machen einen Unterschied zwischen Spielzeit und Lern- oder Arbeitszeit. Das Sprichwort „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen!“ zeigt diese Einstellung sehr deutlich. Dabei wissen auch Erwachsene, zum Beispiel von ihrem Hobby, dass sie besonders gut und viel lernen, wenn sie sich für etwas begeistern, wenn sie sich locker und spielerisch mit einem Thema auseinandersetzen. Wenn ein Mann zum Beispiel behauptet, ein schlechtes Gedächtnis zu besitzen, und gleichzeitig sämtliche Fußballergebnisse vom letzten Wochenende nennen kann, dann wird klar, wie wichtig für unseren Merkvorgang das spielerische Element, Neugier, Interesse und Begeisterung sind, nicht ernsthaftes stures Pauken.

Gedächtnisspiele

- trainieren die grauen Zellen,
- vermehren die Schaltstellen im Gehirn,
- erhöhen die Informationsgeschwindigkeit,
- intensivieren die Wahrnehmung,

- stärken die Konzentration,
- erreichen ein optimales Vorstellungsvermögen,
- erweitern den Wortschatz,
- verbessern Sprachgewandtheit und Kommunikation,
- erweitern das Denkvermögen,
- fördern die Durchblutung des Gehirns,
- beeinflussen den Hirnstoffwechsel positiv,
- bauen Stress ab,
- führen zu einer leichteren Problemlösung,
- ermöglichen die Ausschüttung von „Glücksstoffen“ (Endorphinen),
- machen einfach Spaß.

Warum sind wir manchmal so vergesslich?

„Wer war’s denn gleich, Sie wissen doch!“, heißt es in dem Gedicht „Die Vergesslichen“ von Eugen Roth, und viele erkennen sich in diesem Gedicht ein wenig wieder. Der eine klagt über sein schlechtes Namensgedächtnis, der andere kann sich einfach keine Zahlen merken. Vergesslichkeit gilt einerseits – vor allem in jungen Jahren – als die natürlichste Sache der Welt und wird meistens lächelnd zur Kenntnis genommen. Andererseits wird sie – vor allem mit zunehmendem Alter – als ein Zeichen des Altwerdens oder gar als Vorbote einer ernsten Erkrankung angesehen. Es gibt zahlreiche Ursachen für Vergesslichkeit, geistige wie auch körperliche.

Vergesslichkeit ist oft ein Zeichen von:

- Stress durch Überforderung (Leistungsdruck, Zeitdruck)
- Stress durch Ärger, Angst, Konflikte, Existenzsorgen („Denkblockaden“)
- Stress durch Überreizung (Fernsehen, Computer, Lärm)
- mangelhafter Konzentration
- überlasteten „Schaltkreisen“ („Reizüberflutung“)

„Stress“ ist ein wichtiges Stichwort im Zusammenhang mit der Vergesslichkeit, doch nicht immer ist er für mangelhaftes Merken und Abrufen von Informationen verantwortlich. Es gibt auch viele andere, zum Teil sehr ernst zu nehmende Ursachen.

Vergesslichkeit kann auch ein Zeichen sein von:

- falscher Ernährung
- Flüssigkeitsmangel
- Bewegungsmangel
- Durchblutungsstörungen
- Schilddrüsenproblemen
- Herzrhythmusstörungen
- Blutdruckunregelmäßigkeiten
- Stoffwechselstörungen
- bestimmter Medikamenteneinnahme
- zu viel Alkohol, zu viel Nikotin

Zu den genannten Ursachen der Vergesslichkeit kommt hinzu, dass neue Eindrücke jeweils mit alten Informationen konkurrieren und das Gehirn sich immer wieder entscheiden muss, welche Informationen wichtiger sind, welche nach kurzer Zeit wieder gelöscht werden und welche ins Langzeitgedächtnis gelangen, welche also jederzeit abrufbar sind oder überlagert werden.

Ein Merkvorgang ist nicht abgeschlossen, wenn Sie das Buch zuklappen oder den Telefonhörer auflegen!

Wer sich zum Beispiel nach einer Lernphase vor den Fernseher oder den Computer setzt und sich neu „berieseln“ lässt und auf neue Dinge konzentriert, erreicht damit, dass ein Teil der bereits im Kurzzeitgedächtnis gelandeten Informationen wieder gelöscht wird. Am leichtesten erhalten bleiben diejenigen Informationen, die besonders viele Gefühle – vor allem positive – auslösen, und diejenigen, die das bildhafte Vorstellungsvermögen besonders aktivieren.

Vergessen kann man verschlafen

Wenn Sie sich am Abend noch einmal die an diesem Tag gehörten oder gelesenen neuen Namen oder andere Details ins Gedächtnis rufen, ist die Wahrscheinlichkeit, dass diese Informationen im Langzeitgedächtnis landen – während Sie schlummern und träumen –, außerordentlich groß.

Merken fördert das Merken

Wer sein Gedächtnis öfter trainiert und seine Gehirnzellen auf unterschiedliche Art aktiviert, erleichtert das Abspeichern und das spätere Erinnern von Informationen. Synapsen – die Schaltstellen zwischen den Nervenzellen – sind maßgeblich am Denken, Lernen und Abrufen beteiligt. Werden Synapsen öfter aktiviert, übertragen sie Informationen besser. Das Gleiche gilt für die Nervenleitungen. Sie können aus einem holprigen „Datenfeldweg“ eine „Datenautobahn“ machen, wenn Sie bestimmte Dinge mehrfach wiederholen und genau diesen Gedankenweg immer wieder gehen.

Was beeinflusst unser Gedächtnis positiv?

- Neugier
- Freude und Begeisterung
- Entspannung und Ruhe
- ausreichend Schlaf in der Nacht
- viel Bewegung
- „Brainfood“ (Obst, Salat, Nüsse, Mandeln usw.)
- ausreichende Flüssigkeitszufuhr
- eine detaillierte Wahrnehmung
- Konzentrationsfähigkeit
- rechtzeitige, regelmäßige und richtige Pausen
- bildhaftes Vorstellungsvermögen
- ein großer Wortschatz
- Gedächtnisspiele
- ein optimal und vielseitig trainiertes Gehirn
- ein gesunder, gut durchbluteter Körper

Viele Jugendliche und noch mehr Erwachsene beklagen ihr schlechtes Gedächtnis. Diese Gedächtnisspiele, mit denen Sie allein, zu zweit oder in Gruppen Spaß haben können, trainieren Ihre grauen Zellen, stärken Ihr Vorstellungsvermögen, erweitern Ihren Wortschatz, verbessern Ihre Sprachgewandtheit wie auch Ihre Kommunikationsfähigkeit und aktivieren Ihre Kreativität. Sie werden schon bald feststellen, dass Sie viel intensiver wahrnehmen, Informationen schneller und sicherer abspeichern und jederzeit abrufen können.