

Gehirn kann man trainieren

# Unterfordertes Gedächtnis lässt ganz allmählich nach

Von unserer Mitarbeiterin ALEXANDRA EDELKÖTTER

Beelen (gl). Die Hand geht zum Schlüsselbrett, doch mitten in der Bewegung stoppt sie plötzlich. Mist, da hängt ja gar kein Schlüssel. Wo ist er denn dann? Hektisch werden Jacken und Hosen abgeklopft, die Umhängetasche durchwühlt. Nichts. Ratlos schweift der Blick umher. Wohin habe ich nur den Schlüsselbund gelegt?

Diese Frage kennt wohl jeder, manchmal kann sie nicht beantwortet werden. Der Kopf ist leer, die Erinnerung weg, das Gehirn läuft sozusagen auf Sparmodus.

Ulla Hans weiß, was dagegen zu tun ist. Sie ist Gedächtnistrainerin und bietet in Beelen aktuell einen Kursus an, der „das Denken in Hochform bringt“ – mit Hilfe eines ganzheitlichen Gedächtnistrainings. Sieben Frauen und drei Männer nehmen daran teil. Sie

sitzen am Mittwochabend im Personalraum der Alexe Hegemann Kita und lassen sich erklären, warum uns das Gedächtnis manchmal einen Strich durch die Rechnung macht und wie wir ihm wieder auf die Sprünge helfen können.

„Unser Gedächtnis müssen wir uns wie einen Muskel vorstellen“, sagt Ulla Hans. Wenn man es vernachlässigt, erschläft es und arbeitet langsamer. „Das kann man aber durch Training wieder bereinigen“, verspricht die Beelenerin. Durch Training – und durch kleine Tricks, die dabei helfen, sich Zahlen, Daten, Namen oder Ereignisse besser einzuprägen. Ein Schlüssel zum Erfolg sei, sich diese Dinge bildlich vorzustellen. „Kinder tun das automatisch, daher ist es auch fast unmöglich, sie beim Memory zu schlagen“, erläutert Ulla Hans. Erwachsene verlieren diese Vorstellungskraft teilweise. „Weil wir zu viel anderes im Kopf haben und vieles nur

im Vorbeigehen wahrnehmen oder tun“, weiß die Expertin und verteilt einen kurzen englischen Text. Ein einziger Satz steht da und die Frage: Wie viele „F“ sind darin verborgen? Stille, alle lesen konzentriert, Wort für Wort. „Zwei“, sagen die ersten. „Nein drei“, erwidern die nächsten. „Vier“, glauben andere. „Es sind sechs“, klärt Ulla Hans auf. „Sechs“ fragen alle erstaunt. Noch einmal wird gelesen und tatsächlich, insgesamt dreimal steht das Wort „of“ in dem englischen Satz. Wenige haben es davon entdeckt. Mindestens zwei wurden von allen überlesen. „So bekloppt ist unser Gedächtnis“, sagt Ulla Hans lächelnd und beruhigt: „Die meisten Menschen finden bei dieser Aufgabe zwei oder drei F, wenige vier, einzelne erkennen fünf, nur Genies sechs.“

Das Gedächtnistraining findet an fünf Abenden statt. Ziel soll es sein, mehr Struktur in Gedächtnis und Alltag zu bekommen.



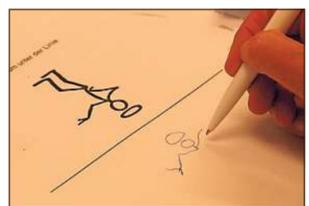
Ulla Hans leitet derzeit einen Kursus in Beelen, in dem sie ganzheitliches Gedächtnistraining unterrichtet. Bilder: Edelkötter

## Hintergrund

Für alle, die oft ihren Schlüssel, die Brille oder die Geldbörse verlegen, hat Ulla Hans einen Tipp. „Geben sie den Dingen einen Namen“, sagt sie. Heißt der Schlüsselbund zum Beispiel Tom, soll man ihn immer dann, wenn man ihn in die Hand nimmt oder wieder weglegt, mit diesem Namen betiteln. In etwa so: „Tom, ich lege dich jetzt auf den Tisch.“ (alh)

Ulla Hans: „Dadurch werden unsere Handlungen zu bewussten Handlungen und unser Gedächtnis kann sie sich viel besser merken.“

Außerdem, betont die Gedächtnistrainerin, helfe Ordnung unheimlich. „Eigentlich sollten wir alle ordentliche Menschen sein, denn dann erhält der Alltag mehr Struktur.“ (alh)



Mal anders herum denken: Bei dieser Übung soll die Figur spiegelverkehrt nachgezeichnet werden.

Kolpingsfamilie

## Gemeinsam essen

Beelen (gl). Die Kolpingsfamilie trifft sich am Montag, 20. April, 19 Uhr, im Pfarrheim. Zu-

gezogene aus aller Welt sind zu einem gemeinsamen Abendessen eingeladen.

St. Johannes Baptist

## 38 Kinder gehen zur Erstkommunion

Beelen (gl). 38 Kinder empfangen morgen, Sonntag, in der Pfarrgemeinde St. Johannes Bap-

tist das Sakrament der heiligen Kommunion. Das Fest beginnt um 10 Uhr mit dem Festhochamt. Am

Montag sind die Kinder mit Eltern für 9 Uhr zur Dankmesse eingeladen.

Grüne Liste



Willi Strotmeier gab leicht verständliche Ausführungen und hatte sehr viel Anschauungsmaterial mitgebracht, so dass er auch ohne Probleme auf die Eigenschaften verschiedener Räder und Radtypen eingehen konnte. Bild: Wiengarten

## Beim Frühjahrs-Check greift der Experte mit ins Rad

Beelen (wie). Um es vorwegzusagen: Es war mehr als ein reiner Frühjahrs-Check, den die Grüne Liste Beelen am Donnerstag angeboten hat. Mit Willi Strotmeier, Vorsitzender der Beelener Radsportfreunde, als Referenten hatte die Partei einen Fachmann gewonnen, der leicht verständlich, mit Anschauungsmaterial und ruhig und sachlich auch viele andere Aspekte rund um das Rad berichtete, die sich sowohl für den Gelegenheitsfahrer als auch den Vielradfahrer eigneten.

Es ging um Bremse und Licht, Kette, Ritzel, Kettenblätter und Reifen. Reifen, erläuterte der Referent, erlitten Ermüdungsbrüche, wenn zu wenig Luft eingepumpt wurde. Auch die verschiedenen Ventile führte Strotmeier vor. Er erinnerte daran, dass die Kette regelmäßig Öl brauche, und

an die Wichtigkeit des richtigen Lichts. „Je heller das Licht – desto sicherer fahren Sie“, lautete die Devise.

Zur Anschauung war ein Rad aufgebockt worden, die Teilnehmer konnten alles aus der Nähe verfolgen. An vielen Stellen wies Willi Strotmeier auch darauf hin, dass auf dem Radmarkt ständig etwas Neues passiere und viele Dinge einfacher, aber auch viele komplizierter würden. Trotzdem standen diese Fragen im Mittelpunkt: Wo kann ich selbst Hand anlegen und mein Rad reparieren oder überholen und pflegen. Welche Werkzeuge brauche ich, welche nicht?

Der jüngste Teilnehmer war Benjamin Klak, der mit viel Interesse alles genau beobachtete. Deutlich wurde: Nach dem Winter muss auf jeden Fall für die ab

sofort regelmäßig stattfindenden Touren eine Fahrradinspektion durchgeführt werden. Den Kursteilnehmern wurde auch klar: Voraussetzungen für eine selbst durchgeführte Inspektion sind Spaß am Fahrrad, Werkzeug und eine ausführliche Checkliste, mit der man Schritt für Schritt sein Fahrrad für den Sommer fit machen kann.

Wer mehr über das Radfahren erfahren möchte, ist auf jeden Fall gut bei Willi Strotmeier und den Radsportfreunden aufgehoben. „In diesem Jahr starten wir jeden Montag und Mittwoch um 18.30 Uhr vom Lehrerparkplatz an der Grundschule zu einer Rundtour. Mittwochs wird die komplette Saison darauf geachtet, dass das Tempo gemäßigt bleibt. Daher sind immer auch Einsteiger willkommen.“

Landfrauen

## Eltern-Kind-Fahrt zum Milchbetrieb

Beelen (gl). Die Landfrauen Beelen veranstalten eine Fahrt für Eltern und Großeltern mit Kindern. Am Mittwoch, 13. Mai, erfolgt die Abfahrt um 14.30 Uhr vom Lehrerparkplatz an der Grundschule.

Die Organisatorinnen kündigen an, Fahrgemeinschaften bil-

den zu wollen. Ziel ist die Emsstadt Telgte. Dort erwartet die Besucher eine Betriebsbesichtigung des Milchviehbetriebs „Hof Fockenbrock“. „Wo kommt die Milch her? Und: Wie kommt die Milch in den Tüten?“ lauten die Fragen, die die Hofbesitzer beantworten werden. Geplant ist

eine Verkostung der hofeigenen Produkte. Auf die Gäste wartet eine Kaffeetafel, es werden Schnittchen und Kuchen gereicht. Anmeldungen nimmt bis Freitag, 8. Mai, bei Monika Pott-hoff, entgegen.

☎ 02586/880744



Anmelden

## Seniorenfahrt in die Domstadt

Beelen (gl). Am Donnerstag, 7. Mai, sind alle Senioren zu einem Halbtagsausflug in die Domstadt Münster eingeladen. Die Fahrt startet um 13.30 Uhr ab Lehrerparkplatz. Nach dem Besuch des Gedenk- und Verehrungsorts von Schwester Euthymia stehen Kaffee und Kuchen im Marktcafé bereit. Anschließend ist eine Führung im Hohen Dom zu Münster geplant. Die Kosten für Fahrt, Kaffee und Kuchen betragen 15 Euro. Anmeldung und der Kostenbeitrag werden im Pfarrbüro entgegengenommen.

Ferien

## Anmelden für Niederbergheim

Beelen (gl). Die Ferienfreizeit nach Niederbergheim findet in diesem Jahr von Sonntag, 28. Juni, bis Samstag, 11. Juli, statt. Dieses Angebot richtet sich an Kinder im Alter von 8 bis 12 Jahren. Die Kosten betragen 180 Euro, hinzu kommen 20 Euro Taschengeld. Anmeldungen werden ab sofort angenommen, die entsprechenden Unterlagen liegen im Pfarrbüro aus.

25. April

## Heimatverein richtet Maibaum

Beelen (gl). Unter der Regie des Heimatverein wird am Samstag, 25. April, auf dem Villers-Écalles-Platz zur Begrüßung des Wonnemonats ein Maibaum aufgestellt. Die Veranstaltung beginnt um 19.15 Uhr mit einer Messfeier.

## Termine & Service

Beelen

Samstag / Sonntag, 18./19. April 2015

**Abfallwirtschaftsgesellschaft:** Samstag, 9 bis 13 Uhr Öffnung des Recyclinghofs, Tich 4.

**Boule-Club Beelen:** Samstag, 14 Uhr Training und Spiel für jedermann, Neumühlenstadion.

**Blau-Weiß Beelen:** Samstag, 14.30 Uhr Laufgruppe, ab Axtbachhalle; weitere Termine im Internet: [www.blau-weiss-beelen.de](http://www.blau-weiss-beelen.de).

**TriAngel Beelen:** Sonntag 11 Uhr – Spiel, Spaß, Jugendsport, Grundschulturnhalle.

**Pfarrgemeinde St. Johannes Baptist:** Sonntag, 10.30 bis 12 Uhr Eine-Welt-Verkauf und Pfarrbücherei geöffnet, jeweils Pfarrheim, Greffener Straße.

**Gemeindeverwaltung Beelen:** Bereitschaftsdienst für Notfälle, ☎ 0174 / 4864181. **Apothekennotdienst:** Apotheke Hake, Elm 11-13 in Ennigelloh, ☎ 02524/3737 (Samstag); Löwen-Apotheke, Im Westfeld 11a in Harsewinkel, ☎ 02588/8076 (Sonntag).

ANZEIGE



# Große Federbetten Reinigungsaktion!

20.4.–22.5.2015

## BRENTRUP

### Ihr Bettenspezialist

Alter Markt 4 • 33428 Harsewinkel • Tel. 05247-2253  
[www.Betten-Brentrup.de](http://www.Betten-Brentrup.de)

Das Waschen dauert ca. drei Werktage. Die Steppbetten werden nach dem Miele Soft-Clean Verfahren gewaschen.

Kopfkissen Reinigung	<del>7.-€</del> 5.-€
Oberbett Reinigung	<del>14.-€</del> 10.-€
Karo Step Reinigung	<del>16.-€</del> 12.-€
Steppbetten waschen	<del>30.-€</del> 25.-€

Wir bitten um telefonische Voranmeldung.

