

Gesellschaft | Rund 120 Teilnehmer bei der KFBO-Sternstunde «Weisst du noch oder vergisst du schon?»

# Vom Hirnbesitzer zum Hirnbenutzer

**BRIG-GLIS | Wie kann ich mir Namen merken oder schnell eine neue Sprache lernen? Tipps und Tricks für den Alltag verriet Gedächtnistrainerin Anneliese Räss-Hügli an einer Tagung des Katholischen Frauenbunds Oberwallis.**

**Anneliese Räss-Hügli, ist es nicht manchmal auch besser zu vergessen?**

«Vergessen hat auch seinen Platz und das ist gut so. Wir können uns ja nicht alles merken. Will man sich aber etwas im Gedächtnis behalten, ist es gut, wenn man ein paar Strategien hat.»

**Wie wird man Gedächtnistrainerin?**

«Indem man wie ich eine neue Herausforderung sucht. Nach der Geburt meines letzten Kindes, ich bin fünffache Mutter, hatte ich das Gefühl, ich könne mir nichts mehr merken oder etwas Neues lernen. Zuerst wollte ich Fitnesstrainerin werden, aber mit der Zeit hat es mich gelangweilt, da bin ich auf den Schweizerischen Verband der Gedächtnistrainer gestossen und habe eine Ausbildung begonnen. Mein Beruf macht mir sehr grosse Freude, vor allem weil ich sehe, wie viel man täglich noch dazulernen kann.»

**Wer hat das bessere Gedächtnis, Mann oder Frau?**

«Ich würde sagen, beide können sich gleich gut Dinge merken.»

**Sie plädieren dafür, nicht Hirnbesitzer, sondern Hirnbenutzer zu sein.**

«Genau. Unser Gehirn will gefordert und gefördert werden. Es lechzt förmlich nach Abwechslung und Herausforderungen. Das Gehirn ist formbar, also plastisch, anpassungsfähig und lernt Neues, bis wir sterben.»

**Das heisst, man kann auch noch im hohen Alter eine neue Sprache lernen?**

«Richtig, aber nur, wenn man will. Es ist wichtig, dass man motiviert ist und Spass an der Sache hat. Man sollte es nicht nur machen, um sein Gedächtnis zu trainieren.»

**Welche Voraussetzungen braucht es für ein erfolgreiches Gedächtnistraining?**

«An erster Stelle steht das positive Denken. Also gnädig zu sich selber sein und wenn man mal wieder den Hausschlüssel verlegt, nicht gleich vom Schlimmsten ausgehen und meinen, man habe Alzheimer. Zweitens sollte man seine Sinne schärfen und Dinge bewusst wahrnehmen, so kann man sie sich nämlich auch besser merken. Und unser Gehirn braucht auch viel Bewegung, eine richtige Ernährung und Entspannung.»

**Ein gutes Gedächtnis braucht also Übung?**

«Use it or lose it. Man sollte seinem Gehirn immer wieder neue Impulse geben und die Techniken, die man in

den Alltag integrieren kann, üben.»

**Kommen wir auf diese Techniken zu sprechen.**

«Es gibt innere und äussere Strategien und Techniken. Die innere Strategie ist zum Beispiel die Visualisierung. Dabei verknüpfe ich ein Bild mit dem, was ich noch erledigen muss. Das ist auch eine bewährte Technik, um Namen zu behalten. Nehmen wir an, Sie lernen jemanden kennen, der Bachmann

heisst. Als Erstes beobachtet man die Person genau und konstruiert mit deren Merkmalen ein Bild. Also vielleicht hat die Person lange Haare, die aussehen wie ein Bach, denken Sie sich ein kleines Männchen dazu, das auf ihrer Schulter sitzt. Voilà: Bachmann, man hat sich eine Bilder-Eselsbrücke gebaut.»

**Und die äusseren Strategien?**

«In unserer heutigen, hektischen

Welt ist es wichtig, die äusseren Strategien anzuwenden. Konkret, ich schreibe mir die Dinge auf, die ich nicht vergessen darf, wie Termine oder Einkäufe. Verteile Post-its in der Wohnung. Man muss sich definitiv nicht alles merken können.»

**Nehmen wir noch ein Beispiel aus dem Alltag. Man verlegt immer wieder seinen Hausschlüssel. Ihr Rat?**

«Wir haben ein prozedurales

Gedächtnissystem, es ist äusserst stabil und alle Automatismen sind vorhanden. Wenn man dieses gezielt braucht, stellen sich diese Automatismen ein. Man legt den Hausschlüssel einfach immer am gleichen Ort ab. Das braucht am Anfang Zeit und Disziplin, aber irgendwann kann man gar nicht anders und man findet den Schlüssel immer am gleichen Ort.»

Interview: Melanie Biaggi



Auf Tuchfühlung. Gedächtnistrainerin Anneliese Räss-Hügli erklärt einer Teilnehmerin der KFBO-Tagung eine Übung. FOTO WB

Spende | 1500 Franken überreicht

## Müsig für Clownvisitätä

**RARON | «Müsig für än güäte Zwäck in Raron» spielt einen Erlös von 1500.95 Franken für den Verein «clownvisite» ein.**

Am Dienstagabend konnten die Vereinsverantwortlichen von «clownvisite» im Übungslokal der einheimischen Musikformation «Trio Rhäzüns+1» von Klaus Troger, Pascal Clausen, Ivan Kuonen und Pascal Kuonen den schönen Betrag von 1500.95 Franken aus dem Erlös der Veranstaltung «Müsig für än

güäte Zwäck in Raron» in Empfang nehmen.

Dieser Erlös stammt aus dem Racletteplausch mit den drei Ländlerformationen «Trio Rhäzüns+1», «WeMaZi» und der «Hüsmüsig», welche am 14. September auf Initiative von Klaus Troger mit ihren Klängen für eine fröhliche Stimmung und gute Unterhaltung auf dem Dorfplatz in Raron gesorgt hatten. Die Bevölkerung von Raron verdankte es den drei Ländlerformationen mit einem regen Besuch und trug so zum guten Erlös für «clownvisite» bei. | **wb**



«Das isch Müsig». Die Vereinsverantwortlichen von «clownvisite» freuen sich über die Unterstützung der Ländlerformationen, im Bild das «Trio Rhäzüns+1». FOTO ZVG

Kultur | Schlosskonzert im Rittersaal

## «D'Sagemattler»



Tonhalle-Orchester. «D'Sagemattler» spielen im Rittersaal Schweizer Tanzmusik aus dem 19. Jahrhundert. FOTO ZVG

**BRIG-GLIS | Am Sonntag, 10. November treten Musiker des Tonhalle-Orchesters im Rittersaal auf. Es handelt sich um Schweizer Tanzmusik des 19. Jahrhunderts.**

Die Bauernkapelle «D'Sagemattler» setzt sich aus vier Musikern/innen des Tonhalle-Orchesters Zürich und einem Musiker der Philharmonia Zürich zusammen. Gemeinsam ist ihnen, dass sie nicht nur eine grosse Erfahrung im Bereich der klassischen Musik haben, sondern sich auch anderen Stilrichtungen wid-

men: In dieser Formation beschäftigen sie sich speziell mit der Musik aus den Notenbüchlein der Sagemattler aus Unterägeri. Dieser Nachlass liegt in der Zürcher Zentralbibliothek. Einerseits das Klarinettenbüchli von Alois Iten (1814–1865), andererseits gibts im Nachlass Iten auch 63 fünfstimmig arrangierte Tänze für die damals typische Streichmusikbesetzung, welche 1887 von Anton Iten (1843–1910) aufgeschrieben wurden. Diese Quelle ist in der Schweizer Tanzmusik einzigartig, da sonst nur die Melodie schriftlich festgehalten wurde

und die Begleitmusiker aus dem Stegreif gespielt haben. Durch den Fund dieser Originaltänze ist es möglich, Schweizer Tanzmusik des 19. Jahrhunderts original zu spielen. Welch gemütliche, kunstvolle und differenzierte Musik, welche noble Besetzung mit Geige, Bratsche, Kontrabass, Klarinette und Cornet. Dazwischen ertönen alte und neue Naturjodel und Tänze aus der ältesten Appenzeller Notensammlung. Und auch der grosse Franz Schubert, erstklassiger Tanzmusikant und Melodiendichter, kommt in diesem Tanzmusikprogramm zu Wort. | **wb**