

Mit Oma und Opa reden – und sie reden lassen

Sprechtrainerin Ingrid Amon gibt Tipps, wie das Gehirn auch ohne persönliche Besuche angeregt wird

Kontaktpflege. Wie kümmert man sich am besten um ältere, allein lebende Angehörige, wenn man sie nicht besuchen darf? Man ruft halt regelmäßig an, werden Sie nun antworten. Stimmt. Dabei aus seinem eigenen, belebten Alltag zu erzählen, um Oma, Tante oder Großonkel aufzuheitern ist zwar gut gemeint. Das sollte aber nicht der ausschließliche Kommunikationsweg mit den Senioren sein, sagt Sprechtrainerin Ingrid Amon. „Sprechen Sie mit ihnen – aber lassen Sie sie auch selbst sprechen. Die Senioren sollen vor allem selbst aktiv sein. Dadurch

spüren sie sich auch selber. Und genau dann passieren die abwechslungsreichen Reize, mit denen das Gehirn angeregt wird.“

Werden diese hingegen nicht gepflegt, bilden sich die neuronalen Bahnen, die mit Sprach- und Hörzentrum zusammenhängen, zurück – das Sprachzentrum und damit auch der Wortschatz reduzieren sich. Die gute Nachricht: „Neuronale Pfade im Gehirn können sich bis ins hohe Alter immer wieder neu bilden. Aber sie müssen eben durch neue Reize und viel Abwechslung gepflegt werden.“ Die Senioren sollten am besten detail-

reich erzählen, damit das Gehirn beweglich und auch der Wortschatz erhalten bleibt. Amon empfiehlt eine Art von kreativer Interviewtechnik, um die betagten

Gesprächspartner aus der Reserve zu locken.

Abwechslung

„Ziehen Sie alle Register, um Abwechslung ins Gespräch zu bringen. Man kann zum Beispiel nach den Eindrücken des Tages fragen: ‚Erzähl mir, was hast du heute gekocht? Wie machst du das genau? Was hast du gesehen, wem bist du begegnet?‘“ Selbst braucht man gar keine Antworten parat zu haben. „Ein ‚Aha‘ oder ‚Mmh‘ reicht.“

Sind die Großeltern selbst via WhatsAppdiensten wie WhatsApp aktiv, lässt sich auch diese Techno-

um nicht in eine pandemiebedingte, innere Starre zu fallen, sagt die Expertin. „Ein ganz wichtiger Satz für Senioren ist: Mach etwas anders.“ Das könne von einem anderen Spazierweg bis zu einer neuen Grußformel alles sein. Ingrid Amon setzt ihre Tipps übrigens auch selbst um. Wenn ich alleine unterwegs bin, versuche ich meine Sinne mit drei Sätzen anzuregen: Was höre ich? Was rieche ich? Was sehe ich? Ich beantworte das in ganz kurzen Sätzen, die ich laut ausspreche. Dann wird ein Spaziergang richtig sinn-voll.“

Wer alleine lebt, kann auch selbst aktiv werden,



INGRID AMON/ANDREAS HAFENSCHER

Ingrid Amon empfiehlt auch am Telefon viel Abwechslung