

# FUKS-Kurs: Gedächtnistraining (Sj. 2023/24)

## Bericht von Paula Banderenko über ihr Jahr im FUKS-Projekt

Als ich in der EF vor der Wahl stand, eine Facharbeit zu schreiben oder einen Projektkurs zu wählen, war für mich schnell klar, dass ich mich für einen Projektkurs entscheiden würde.

An Auswahl mangelte es nicht und da ich bisher nur gute Dinge über „FUKS“ gehört habe und meine Freundinnen sich auch dafür interessierten, war auch diese Wahl schnell getroffen.

Das einzige, was ich mir zu dieser Zeit zu „FUKS“ dachte, war, dass ich dort eine schöne generationenübergreifende Zeit haben werde. Über viel mehr habe ich zu diesem Zeitpunkt noch nicht nachgedacht.

Dann begann die Vorbereitungszeit oder auch Unterricht genannt. Dort fiel mir zum ersten Mal auf, dass hinter „FUKS“ noch viel mehr steckt als nur ein Zeitslot an einem Tag in der Woche, an dem man sich mit Senior:innen trifft.

Ich lernte in der Zeit, wie ich als „Lehrer“ Inhalte am besten vermittele, aber auch, wie ich mit verschiedenen Problemen umgehen kann. Dies wurde uns auf verschiedenste Weisen nahegelegt, sei es durch Rollenspiele oder kleine Vorträge. Dadurch war der Unterricht für mich so interessant, dass meine Vorfreude auf die Senior:innen und den Unterricht, den wir geben würden, immer größer wurde.

Die Besonderheit, dass unsere zu unterrichtende Zielgruppe zwei, wenn nicht sogar drei Generationen älter war als wir, machte die ganze Sache noch viel spannender für mich.

Nun wählte meine Gruppe den Kurs „Gedächtnistraining“ und ich sah darin eine Menge Möglichkeiten, wie und was wir in dem Bezug mit unseren Seniorinnen machen könnten. Die Planung der ersten Stunde verlief somit wie ein Traum: wir alle hatten viele Ideen, welche wir erstmal ordnen mussten, aber im Großen und Ganzen waren wir sehr schnell auf einem Nenner.

Als dann endlich der Tag gekommen war und wir unsere Senior:innen kennenlernten, hätte ich nicht glücklicher über unseren bunten Haufen sein können.

In unserer Gruppe befanden sich viele verschiedene Altersklassen mit ganz unterschiedlichen Voraussetzungen, wodurch die Planung zwar schwieriger wurde, aber der Unterricht und unsere Gespräche immer interessanter.

Wir versuchten uns auf die verschiedensten Bereiche des „Gedächtnistrainings“ zu konzentrieren wie Merkfähigkeit, Konzentration, Schnelligkeit, Aktions- und Reaktionsfähigkeit, aber auch Koordination. All diese Dinge nehmen im Alter ja ungewollt ab und unser Plan war es, sich mit Spaß dieser Abnahme entgegenzustellen.

Unsere Aktivitäten hierzu bestanden aus einem breiten Programm von online-Spielen zu aktiven Gruppenspielen und Gesellschaftsspielen bis hin zu Knobelaufgaben. Diesen vier Kategorien ließen sich alle unsere Aktivitäten unterordnen.

Zu meinen Favoriten haben auf jeden Fall Kahoot, „Finde den Weg“, „5-Seconds“ und Sudoku gehört.

Bei unseren verschiedensten Kahoots war es für mich persönlich am schönsten zu sehen, wie die Seniorinnen (wir hatten nur Damen im Kurs) sich auf solch ein digitales Spiel einließen und von Anfang an Lernfreude zeigten, auch wenn manche von ihnen mit der Welt der Technik noch nicht so vertraut waren.

„Finde den Weg“ war ein extrem lustiges aktives Gruppenspiel, welches meiner Meinung nach das Gruppengefühl enorm gesteigert hat. Dadurch, dass die Gruppe gemeinsam einen Weg finden musste, der durch ein auf dem Boden aufgeklebtes 5 mal 6 Kacheln Feld ging, war der Spaßfaktor für alle Beteiligten garantiert.

Bei dem Spiel „5-Seconds“ hatte immer eine Person fünf Sekunden Zeit, um z.B. drei Länder, welche am Meer liegen oder drei Kartoffelgerichte zu nennen. Da man unter diesem enormen Zeitstress stand, wurde man super hektisch und man nannte die lustigsten Sachen. Obwohl jeder für sich spielte und so der Ehrgeiz eines jeden einzelnen vorhanden war, wurde dennoch als Gruppe gespielt und jeder wurde angefeuert.

Mein letzter Favorit war das klassische Sudoku, denn dabei ist mir extremst aufgefallen, wie stark ich die Seniorinnen, in manchen Bereichen, unterschätzt hatte. Denn als ich zum ersten Mal ein Sudoku für sie ausgedruckt habe, hatte ich ein eher einfaches bis mittelschweres ausgesucht, doch dieses war von den Seniorinnen innerhalb kürzester Zeit vervollständigt. Dennoch hatten alle Spaß und beim nächsten Mal brachte ich ein echt super schweres mit, woran dann alle noch etwas länger Spaß hatten.

Auch wenn sich das alles jetzt ziemlich perfekt anhört, hatten wir auch mit einigen Herausforderungen zu kämpfen, denn um so länger „FUKS“ dauerte, desto schwieriger fiel es uns, neue, innovative, ausgefallene und sich von den anderen abhebende Aktivitäten zu finden. Natürlich haben wir immer noch etwas Neues gefunden, aber diese Leichtigkeit vom Anfang war leider nicht mehr vorhanden. Weshalb auch die Planungen immer lästiger und zeitintensiver wurden.

Aber auch solch eine Herausforderung haben wir Woche für Woche gemeistert und am Ende mit unserem Endspiel auf die Spitze getrieben.

Wir wollten, dass unser FUKS-Kurs allen noch sehr lange im Gedächtnis ;-) bleibt und haben uns somit das ultimative Endspiel überlegt. Dieses musste wetterfest sein, denn die Wettervorhersage sah für den Tag nicht besonders gut aus. Somit überlegten wir uns, dass jede von uns vier einen Trakt der Schule bekommt, um dort Aufgaben zu verstecken: ein eigenes Rätsel aus unseren Favoriten, welches dort erfüllt werden musste, und am Ende des Rätsels noch eine Matheaufgabe, aus der das Ergebnis den nächsten Trakt und somit das nächste Rätsel verriet. Vor dem Spielbeginn bekam jede Gruppe noch einen Buchstaben genannt, welchen sie sich merken mussten, um am

Ende jeden erhaltenen Buchstaben durch die Rätsel und den Anfang des Spiels zu einem Wort zusammenfügen zu können. Dieses Wort war „Urkunde“ und somit erhielt jeder auch eine Urkunde für die erfolgreiche Teilnahme an unserem „Gedächtnistrainingskurs“.

Ich muss ehrlich sagen, dass ich mir vor dieser Reflexion nicht viele Gedanken gemacht habe, was oder wie ich es sagen will, aber nachdem ich nun diese verfasst und noch einmal durchgelesen habe, muss ich sagen, dass „FUKS“ für mich viel mehr als nur ein generationenübergreifender Austausch ist. „FUKS“ ist ein wunderbarer Ort für Veränderung und nicht nur, dass man das Leben der Rentnerinnen vielleicht für immer ein kleines bisschen verändert hat, sondern „FUKS“ hat auch mich verändert: es hat dazu beigetragen, dass ich mit einem total veränderten Blick als vorher auf Geschehnisse wie übergreifende Kommunikation schaue. Ich habe meinen Blickwinkel im Bezug auf Weltoffenheit enorm erweitert und weiß nun, dass die Seniorinnen zu oft unterschätzt werden und genau genommen die gleichen Menschen mit den gleichen Bedürfnissen wie wir Heranwachsende sind, nur halt ein paar Jahre älter. Doch diese paar Jahre schenken ihnen viel Weisheit und Wissen. Ich konnte viel lernen, was ich wahrscheinlich bis heute nicht wüsste, wenn ich mich nicht damals in der EF für „FUKS“ entschieden hätte. Solche Ersatz-Omas und -Opas wie die Seniorinnen für mich geworden sind, sind total viel Wert und ich möchte sie und die Erfahrungen, die ich durch sie erlangt habe, nicht mehr missen, weshalb ich das „FUKS-Projekt“ nur jedem empfehlen kann, der sich charakterlich entwickeln und seinen Horizont erweitern will.

Denn dies alles war „FUKS“ für mich.

Paula Banderenko, Juni 2024