

Wo war noch mal...? - Das Gedächtnis trainieren



Bloß nichts vergessen: Aufschreiben ist eine Möglichkeit - regelmäßiges Gehirn-Jogging ist besser. (Bild: www.markus-hofmann.de/dpa/tmn)

Zürich/Essen (dpa/tmn) - Verdammt, wo lag noch mal die Karte mit der Zitrone? Während die Mutter noch grübelt, hat der kleine Sohn die Zitrusfrucht schon gefunden und gleich die weitere Memory-Kartenpaare richtig aufgedeckt.

Er sieht das ganze Spiel als ein großes Bild und merkt sich die Details. Seine Mutter versucht dagegen, nur mit Rationalität die richtige Karte zu finden - und nutzt ihr Hirn nicht mehr optimal.

Je älter ein Mensch wird, desto mehr verliert sein Stirnhirn an Funktionsfähigkeit und Volumen, wenn es nicht immer wieder gefordert wird. Das Gedächtnis lässt nach. Mit «Lose it or loose it» - benutz es oder verlier es -, umschreibt Prof. Lutz Jäncke diesen Prozess. Neuropsychologin von der Universität Zürich rät, mit zunehmendem Alter Aufmerksamkeit und Konzentration zu trainieren.

Viele typische Gedächtnisaufgaben hält Jäncke aber für nutzlos - Kreuzworträtsel lösen etwa. Das gelte vor allem für ältere Menschen, die die Kästchen in atemberaubender Geschwindigkeit ausfüllen. «Das läuft automatisiert ab, Kontrollfunktionen des Hirns werden nicht genutzt.» Nur wenn auch das Stirnhirn an einer Übung beteiligt ist, gebe es einen Trainingseffekt. Der sei erkennbar an der Ermüdung.

Auch Prof. Hans Georg Nehen vom Elisabeth-Krankenhaus in Essen rät zu anderen Übungen: «Wenn Sie an der roten Ampel stehen, gehen Sie in Gedanken Ihren Weg zurück. Wie viele Kreuzungen haben Sie passiert?» Schon eine geringe Trainingsdauer sei effizient betont Nehen, der auch dem Bundesverband Gedächtnistraining vorsitzt.

Das sieht Markus Hofmann ähnlich: «Es aktiviert das Hirn, sich jeden Tag neuen geistigen Aufgaben zu stellen.» Nicht immer dasselbe machen - das sei pures Gehirn-Jogging, sagt der Gedächtnistrainer aus München. «Putzen Sie sich mal mit links die Zähne, fahren Sie einen anderen Weg zur Arbeit, drehen Sie die Zeitung zum Lesen auf den Kopf oder dirigieren Sie bei Ihrer Lieblings-CD mit.» Wie bei Erlernen eines Musikinstruments würden dadurch komplett neue Bereiche im Hirn angeregt, neue Hirnzellen aktiviert und die Verbindungen zwischen den Nervenzellen - die Synapsen - leistungsfähiger.

Damit es dem Gedächtnis nützt, muss das neu Erlernte aber auch einen Zweck haben. «Eine Telefonnummer auswendig zu lernen, ist ziemlich sinnlos. Der Gewinn wäre dürftig», urteilt Jäncke. «Größer ist er, wenn ich etwas lerne, wovon ich im Leben einen 'benefit' hat zum Beispiel eine Sprache, die ich dann gleich im nächsten Urlaub anwende.» Dann sei das Gehirn besonders aktiv.

Besonders gut trainieren lässt sich der Geist in Kombination mit Bewegung. Nehen erklärt das so: Läuft ein Mensch herum, habe er unbewusst ein stabiles Raumgefühl. Sein Hirn sei dadurch schon auf einem bestimmten Niveau aktiviert. «Setzt man darauf noch das Gedächtnistraining, bezieht das noch mehr Hirnregionen ein.»

Wichtig ist außerdem, dass das Gehirntraining Freude macht. Spaß sei ein Vehikel, Wissen in das Langzeitgedächtnis zu bringen, sagt Hofmann. Fühlt sich jemand wohl, setzt sein Gehirn Neurotransmitter wie Dopamin frei. Diese sind Voraussetzung dafür, dass die elektrochemischen Impulse in den Nervenzellen weitergeleitet werden.

«Das Gedächtnis arbeitet viel emotionaler, als wir annehmen», ergänzt Nehen. Das Hirn braucht daher unbedingt auch Gefühlsreize, um in Schwung zu bleiben. Nicht umsonst heiße es im Englischen und Französischen «learn by heart» beziehungsweise «apprendre par coeur»: Etwas Auswendiggelerntes bleibt nur dann gut im Kopf, wenn das Herz dran hängt.

Literatur: Markus Hofmann: Hirn in Hochform - So funktioniert Ihr Gehirn. Ueberreuter, ISBN: 978-3-80000-7391-7, 19,95 Euro; Ursula Oppolzer: Verflüxt, das darf ich nicht vergessen. Band 2. Humboldt, ISBN: 978-3-86910-462-1, 14,90 Euro.

Den Einkaufszettel merken

Gedächtnistrainer Markus Hofmann macht seine Einkaufsliste zum Kino im Kopf und greift dafür zu einer uralten Technik - der Loci-Methode: «Verbinden Sie einfach alle Artikel mit einem Körperteil, von unten nach oben», rät er. Zu Tomaten, Mehl und Zucker stellt er sich zum Beispiel vor: «Die Tomaten liegen zermatscht auf den Zehen, Mehl rieselt aus den Kniescheiben und Zucker rieselt aus dem Bauchnabel.» Im Supermarkt ruft er dann einfach diese Orte nacheinander wieder ab und weiß dann, was mit zur Kasse muss.

Social-Bookmark setzen



Was sind Social-Bookmarks?

Drucken

Versenden

Nächster Artikel

Medizin & Gesundheit

TOP MELDUNGEN AUS RATGEBER



Wenn Schwitzen zur Qual wird
Mehr Verbraucher



Sicherheit beim letzten Willen
Mehr Recht



Training für Senioren - Wer radelt, rostet nicht
Mehr Familie

Für Konkurrenz tätig: Arbeitslosengeld gesperrt
Mehr Beruf & Bildung



Leben - Geld
Mehr WZ-Psychotest