

„HABE ICH DIE KERZEN AUSGEMACHT?“

Warum man sich an dieses Szenario oft nicht erinnern kann, selbst wenn es gerade mal fünf Minuten zurückliegt. Wie gefährlich das ist. Und wie das Erinnern besser klappt

Das Bild der brennenden Kerzen haben wir noch abgespeichert. Doch was passierte dann – ausgepustet oder angelassen?

Zu vergessen, das Licht im Flur auszumachen, ist nur ärgerlich. Die Kerzen nicht auszupusten oder den Herd anzulassen, kann jedoch richtig gefährlich werden – man will schließlich nicht die ganze Bude abfackeln. Genau darum fragen wir uns später auch x-mal, ob wir in der Wohnung alles sicher zurückgelassen haben. Das Kuriose an der Sache ist aber: So wichtig diese Abläufe auch sind – wir können uns oft partout nicht an sie erinnern.

WARUM WIR ES VERGESSEN

Dass wir uns plötzlich nicht mehr sicher sind, liegt daran, dass Tätigkeiten wie Kerzenauspusten, Fensterschließen, Lichtausmachen etc. für uns so selbstverständlich sind. Sie laufen unbewusst ab, sobald wir das Haus verlassen. Solche Automatismen graben sich deshalb auch nicht in unser Gedächtnis ein.

Und das zweite Erinnerungs-Hindernis: „Kommt etwas Unerwartetes wie ein Anruf dazwischen, vergisst man schon mal, was man eigentlich tun wollte – und ist sich im Nachhinein umso unsicherer, ob man wie immer gehandelt hat oder nicht“, erklärt Markus Hofmann, Autor des Buches „Denken Sie neu“.



SICH BESSER ERINNERN

Versucht man später zu rekapitulieren, ob alle Kerzen aus waren, fängt das große Wühlen im Hinterkopf an. Und dieses gedankliche Filmabspulen hilft tatsächlich! „Indem man die Situation aufs Neue durchlebt, erinnert man sich nach und nach an Einzelheiten“, erklärt Hofmann. Der Experte empfiehlt, sich den Raum erst grob vorzustellen und schrittweise ins Detail zu gehen. Fragen wie: „Lief Musik im Zimmer?“ oder „War es dort warm oder kalt?“ helfen, ein immer klareres Bild der (brennenden oder erloschenen) Kerzen nachzuzeichnen. Um sich künftig leichter zu erinnern, hat der Gedächtniscoach noch einen skurrilen, aber wirksamen Trick: „Verabschieden Sie sich laut von den Kerzen, während Sie sie auspus-

ten – und schon bleibt Ihnen diese Situation eher im Kopf.“

WIE GROSS IST DIE BRANDGEFAHR?

Dennoch gilt im Zweifelsfall immer: Lieber noch mal nachsehen! Denn: „In der Adventszeit gibt es mehr Brände als sonst“, sagt Manfred Stahl, Pressesprecher der Feuerwehr Hamburg. „Und viele sind auf brennende Kerzen zurückzuführen.“ Sogar Sicherheitskerzen oder Kerzen im Glas bleiben ein Risikofaktor – denn durch einen Luftzug oder trockene Zweige in der Nähe greift ein Feuer schnell über. „Am besten stellt man grundsätzlich einen großen, nicht entflammaren Teller unter die Kerzen“, rät Stahl. Trotzdem: Offene Flammen nie unbeaufsichtigt lassen!

GEDÄCHTNIS-LÜCKEN DER ANDEREN

Ja, auch bei diesem Thema stimmt's: Unsere Eltern haben durchaus Einfluss darauf, wie oft wir uns wegen einer brennenden Kerze den Kopf zerbrechen. Stand unsere Mutter früher minutenlang davor, um zu prüfen, ob der Docht wirklich ausgeglüht ist, machen wir uns heute auch mehr Gedanken.

Sich bei der Frage: „Habe ich die Kerzen ausgemacht“ auf das Gedächtnis des Liebsten zu verlassen, ist übrigens keine Lösung. Denn Männer sind – wegen ihres niedrigeren Östrogenspiegels – (noch) vergesslicher als wir. ■

65%

aller Menschen können sich am besten an etwas erinnern, wenn sie es sich bildlich vorstellen.

1,6 Mio

Deutsche haben täglich das Gefühl, irgendetwas vergessen zu haben.

Um 35%

steigert sich die Gedächtnisleistung, wenn man Kaugummi kaut.

2x

so vergesslich wird man, wenn man wütend, neidisch oder gestresst ist.