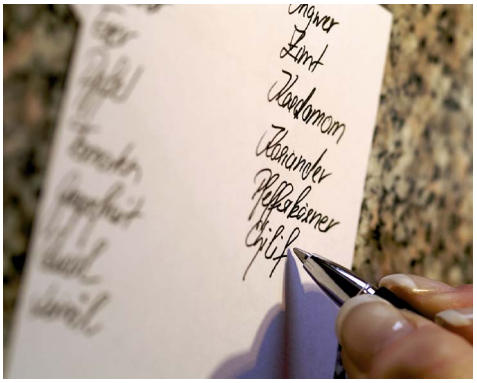
Der Nutzen modernen Gehirntrainings: *"Sich besser erinnern "*

Nachlassendes Gedächtnis wird von vielen als Anlass genommen, sich mit Gehirntraining zu befassen. Wie es um seine geistige Fitness bestellt ist, glaubt der Laie am ehesten an seiner Merkfähigkeit zu erkennen. Leistungsverluste im Alter werden oft mit Gedächtnismängeln gleichgesetzt. Die Formel "gutes Gedächtnis = geistige Fitness" stimmt aber nur zur Hälfte. Gedächtniskünstler sind keine Genies. Im Alltag sind sie genauso vergesslich wie die meisten von uns. Sie haben keine Supergehirne, dafür aber besondere Techniken - man könnte auch sagen Tricks. Geistige Fitness ist mehr als nur gutes Gedächtnis. In den zurückliegenden 4 Ausgaben von *GEISTIG FIT* haben wir in dieser Serie "Der Nutzen modernen Gehirntrainings" kennen gelernt, dass erst das Zusammenwirken verschiedener Leistungsaspekte die volle Entfaltung unserer mentalen Potenziale ermöglicht.

Geistige Fitness ist mehr als nur gutes Gedächtnis

Um die Zusammenhänge von geistiger Fitness, Gedächtnis und Merktechniken besser verstehen zu können, müssen wir genauer betrachten, worin Gedächtnisleistung eigentlich besteht. Wir müssen unterscheiden zwischen dem Einspeichern von Informationen in das Gedächtnis und dem Abrufen der gespeicherten Inhalte aus dem Gedächtnis. Letzteres nennen wir dann erinnern. Nur wenn beides funktioniert, resultiert daraus ein gutes Gedächtnis. Wer sein Gedächtnis verbessern möchte, muss an beide Leistungsaspekte denken.



Um Inhalte besser in das Gedächtnis einspeichern zu können, sind verschiedene Techniken einsetzbar. Dabei geht es im Wesentlichen um ein einfaches Prinzip: Das Gehirn soll diejenigen Arbeitsweisen nutzen, die es von Natur aus gut beherrscht. Gerade beim Lernen zwingen wir unser Gehirn leider viel zu oft zu Vorgehensweisen, die ihm absolut nicht liegen. Wenn wir so unserem Denkapparat ein ungeeignetes Vorgehen aufzwingen, führt das zu Misserfolg, oder wir müssen uns den Erfolg sehr mühsam erarbeiten. Um das zu vermeiden, sollten zwei Grundregeln beachtet werden: die Vorliebe des Gehirns für visuelle Eindrücke und die Suche nach Zusammenhängen.

Die optische Wahrnehmung dominiert

In der Evolution des menschlichen Gehirns hat sich eine Dominanz der Verarbeitung visueller Reize entwickelt. Für unsere Vorfahren war es offensichtlich besonders wichtig, gut zu sehen und das Gesehene gut verarbeiten zu können. Das hat auch maßgeblich die Anatomie des Gehirns beeinflusst. Die Areale für die Verarbeitung visueller Reize nehmen mehr Raum ein als die Areale aller anderen Wahrnehmungssinne. Die optische Wahrnehmung dominiert. Deshalb prägen sich Bilder viel leichter und auch nachhaltiger ein als beispielsweise Texte oder Zahlen. Diesen Vorteil nutzen wir, wenn wir Informationen, die wir uns einprägen wollen, mit Bildern verknüpfen. So werden die zu erinnernden Inhalte im wörtlichen Sinne anschaulich

und leichter erinnerbar.

Was wir bildhaft sehen, bleibt besser haften, als das bloß Gehörte oder Gelesene. Hier kann ein kleiner Trick wirksam helfen. Was Sie hören oder lesen, können Sie sich bildlich vorstellen. Sie können es sich im wörtlichen Sinn anschaulich machen. Damit haben Sie die Vorzüge des optischen Gedächtnisses mit genutzt. Nehmen Sie zum Beispiel die PIN zu Ihrer EC-Karte. Wohl jeder hat schon mal die Erfahrung gemacht, dass es gar nicht so einfach ist, die 4 Ziffern in der richtigen Reihenfolge parat zu haben. Versuchen Sie es doch einfach mal anders. Schauen Sie sich die Strichfigur an, die der Finger beim Eintippen auf der Zifferntastatur zeichnet. Diese Figur können Sie sich viel leichter und sicherer merken als die Geheimzahl selbst.

Beispiel: Strichfigur für die PIN 2458

Die zweite Grundregel besagt, dass Einzelelemente umso besser im Gedächtnis verankert werden, je mehr sie mit anderen Gedächtnisinhalten verknüpft sind. Was nicht mit anderen Erinnerungen oder Vorstellungen verknüpft werden kann, ist schnell wieder vergessen. Sobald aber neue Eindrücke mit bereits Bekanntem anderen Inhalten verknüpft werden kann, verankern sie sich im Gedächtnis. Je mehr Verbindungen hergestellt sind, desto leichter sind sie erinnerbar. Auf diese Vernetzung kommt es an.

Einzelelemente mit anderen Gedächtnisinhalten verknüpfen

Den Vorteil der Vernetzung können wir nutzen, indem wir Verknüpfungen herstellen. Dinge, die wir uns merken wollen, werden dazu mit anderen Inhalten oder Vorstellungen in einen Zusammenhang gebracht. Dabei kommt es nicht so sehr darauf an, dass die hergestellte Assoziation besonders sinnvoll oder logisch ist. Viel wichtiger ist der eigentliche Vorgang der Suche nach möglichen Verknüpfungen. Es reicht schon, wenn Sie beispielsweise darüber nach-

Trainieren Sie nun Ihre Fähigkeit, sich Dinge wirksam einzuprägen..

Einkaufliste einprägen

Denken Sie sich zu den neun Produkten auf dieser Liste eine möglichst verrückte Geschichte aus.

Milch
Äpfel
Eier
Brot
Handcreme
Zucker
Waschpulver
Schinken
Zitronen

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

denken, womit man einen bestimmten Namen in Verbindung bringen könnte. Allein diese Beschäftigung mit dem Namen wird dafür sorgen, dass Sie ihn nicht so schnell vergessen.

Eine gern genutzte Variante dieser Merktechnik ist das Erfinden von Phantasiegeschichten. Denken Sie sich zu dem, was Sie sich einprägen wollen, eine Geschichte aus. Wiederum muss es keine realistische oder in sich logische Geschichte sein. Ganz im Gegenteil, je verrückter die Geschichte ist, umso wirkungsvoller bleibt sie im Gedächtnis verankert. Diese Technik hat noch einen großen Vorteil: In Geschichten lassen sich viele Einzelelemente einbauen. Beispielsweise lassen sich auch lange Einkaufslisten in eine Geschichte verpacken. Einkaufszettel können Sie dann vergessen!

Nachdem wir entscheidende Grundregeln für die Aufnahme von Inhalten in das Gedächtnis kennen gelernt haben, bleibt noch zu beachten, dass damit der Prozess des Einspeicherns noch nicht abgeschlossen ist. In den Minuten und Stunden danach läuft ein unbewusster Vorgang ab, den wir Konsolidierung nennen. Die aufgenommenen Inhalte verfestigen sich in dieser Zeit und sind dann nicht mehr so leicht zu löschen. Ohne Konsolidierung sind die gespeicherten Informationen gewissermaßen in einem Zwischenlager, wo sie noch nicht stabil und sehr störungsanfällig sind. Dieser entscheidende Prozess der Konsolidierung gelingt am besten im entspannten Zustand oder im Schlaf. Deshalb ist die Ruhe nach dem Lernen so wichtig für das Behalten. Unruhe und Aufregung dagegen können das kurz zuvor Gelernte weitgehend wieder löschen.

Der entscheidende Prozess ist die Konsolidierung

Wir haben aufgezeigt, wie man sich Informationen besonders wirksam einprägen kann, und dass die Ruhe danach die Verankerung im Gedächtnis verbessert. Das alles ist aber noch keine Garantie dafür, dass die Erinnerung im entscheidenden Augenblick auch wirklich verfügbar ist. Gespeicherte Inhalte sind nicht automatisch und jederzeit abrufbar. Auch wenn etwas ganz sicher im Gedächtnis vorhanden ist, bleibt es oft dem bewussten Zugriff entzogen. Meist gerade dann, wenn wir uns unbedingt daran erinnern wollten. Es liegt uns auf der Zunge, ist aber nicht abrufbar.

Ob und wie schnell wir Zugriff auf Gedächtnisinhalte haben, hängt vom jeweiligen Aktivitätszustand unseres Gehirns ab. Am günstigsten ist es, wenn die innere Spannung im mittleren Bereich ist. Weder zu niedrig, noch zu hoch. Angeregt, aber nicht aufgeregt. Bei mangelnder Angeregtheit können wir uns mit Übungen in Schwung bringen, wie sie in *GEISTIG FIT* zu finden sind. Häufiger aber behindert zu hohe Anspannung den Zugang zu Gedächtnisinhalten. Aufgeregtheit blockiert das Gedächtnis. In solchen Situationen gilt es, sich zu entspannen. Oft kommt die Erinnerung dann ganz von alleine.

Einkaufliste erinnern

Wenn Sie die 9 Produkte in einer prägnanten Geschichte verknüpft haben, dann können Sie jetzt ganz bestimmt die Liste aufschreiben. Die Reihenfolge ist egal!

1 ..... 4 ..... 7 .....

2 ..... 5 ..... 8 .....

3 ..... 6 ..... 9 .....