

# Wege aus der zunehmenden Vergesslichkeit

Zum Gedächtnis gehört es Informationen aufzunehmen, sie zu behalten und abzurufen. Die Informationen kommen über das Hören, Sehen, Riechen und weitere Sinne; sie können bildlicher, sprachlicher, numerischer sowie kinästhetischer Art, Gerüche, Geschmackseindrücke usw. sein. Die aufgezeigten Eigenschaften zeigen schon: Gedächtnis ist kompliziert.

Einen Einblick - oder besser Ausschnitt? - liefert die über hundertjährige Forschung über Sprache. Wie (schnell) wird sie aufgenommen, wie lang wird sie behalten und wann bleibt sie noch, zudem wie, abrufbar? Als besonders gutes Studienobjekt erwiesen sich so genannte sinnarme Silben wie

lop - rag - gir - wur - sil - kov - ref.

Wie viele nimmt ein Mensch in einer Sitzung auf? Wie viele kann eine Person nach dem Beherrschen einer Reihe sinnarmer Silben noch am nächsten Tag, nach einer Woche, einem Monat oder einem Jahr wiederholen? Es wird zunehmend weniger. Eines wurde bei Prüfungen des menschlichen Gedächtnisses auch deutlich: Im Laufe des Erwachsenenalters sinken die Gedächtnisleistungen. In anderen Worten: Mit dem Alter bleiben neu aufgenommene Informationen immer weniger haften, es steigt die Vergesslichkeit. Das scheint normal. Immerhin betrifft es die Mehrheit der Bevölkerung. Vergesslichkeit äußert sich im Alltag so: Man findet seinen Autoschlüssel nicht, weil man nicht mehr weiß, wo man ihn nach der letzten Fahrt hingelegt hatte. Nach dem Einkauf fehlen Waren, die man eigentlich besorgen

wollte. Man steht im Keller und weiß nicht mehr, was man dort holen wollte. Eine Verabredung wird nicht eingehalten, weil sie nicht mehr in den Sinn kam.

Die Vergesslichkeit ist mehr als nur Vergessen. Sie besteht darin, dass das Vergessen häufiger als früher vorkommt.

## Vergesslichkeit ist nicht gleich Vergesslichkeit

Die altersabhängige Vergesslichkeit ist so weit verbreitet, dass sie als normal angesehen wird. Bei besonders starker Ausprägung, diagnostiziert der Kliniker eine amnestische kognitive Verschlechterung (= amnestic cognitive impairment = amnestische MCI). Die amnestische MCI (MCI = Mild Cognitive Impairment) weist bereits darauf hin, dass sich eine Demenz entwickeln kann. Demenzgefährdet sind insbesondere Personen, denen die zunehmende Vergesslichkeit Sorgen bereitet. Besser dran sind Personen, die sich mit ihrer Vergesslichkeit arrangieren. Schließlich kann in der Demenz die Vergesslichkeit so weit gehen, dass der eigene Name nicht mehr erinnert wird.

## Es lässt sich viel tun

Nicht einmal die altersabhängige Vergesslichkeit ist ein unabwendbares Schicksal. Wer diese erfolgreich bekämpft, mindert auch das Risiko, an amnestischer MCI oder gar Demenz zu erkranken.

Da Erinnerungen mit der Zeit verblassen, wird es für einen 65jährigen schwerer, sich an die Gäste zum eigenen 5. Geburtstag zu erinnern als für einen Sechsjährigen. Obendrein hat man mit zunehmendem Alter schon mehr erlebt. Darum nimmt die subjektive Wichtigkeit vieler Ereignisse ab und man macht sich weniger Mühe, um sie einzuprägen. - Hier liegt

schon ein Ansatzpunkt für eine Gegenmaßnahme: sich zum Einprägen absichtlich mehr Mühe geben.

Auch für das Älterwerden typisch: die fluide Intelligenz nimmt ab. Somit gelingt es weniger als früher, bisher Neues in den vorhandenen Wissensbestand zu integrieren. Die geistige Leistungsfähigkeit sinkt vor allem, wenn das Gehirn zu wenig gefordert wird - use it or lose it.- Durch geistige Aktivität lässt sich gerade die fluide Intelligenz wirkungsvoll fördern.

Eine weitere Ursache für zunehmende Vergesslichkeit liegt in der unkontrollierten Informationsflut. Ständig strömen Informationen auf uns ein, in einem Umfang, der nicht mehr zu verarbeiten ist. Es entsteht Stress, und Stress lähmt die mentale Leistungsfähigkeit. Die Fähigkeit, klar zu denken und sich korrekt zu erinnern. - Informationshygiene, d.h. Konzentration auf bestimmte Informationen bietet

hier einen sinnvollen Ausweg. Und gegen den aufkommenden Stress hilft schon die rechtzeitige Pause.

Schließlich kann die überzogene Einschätzung der eigenen Vergesslichkeit selbst zum Problem werden. Wer glaubt, ein perfektes Gedächtnis sei die Norm, der kann schon mal verzweifeln, wenn ihm gerade mal der Name einer bekannten Persönlichkeit nicht einfällt. Die Realität sieht aber anders aus. Jeder gesunde Mensch kann mal was vergessen oder etwas, das er zuverlässig weiß, gerade mal nicht parat haben. Wer die vorhandene Leistungsfähigkeit seines Gedächtnisses optimal nutzen möchte, sollte sich nicht über jeden kleinen Aussetzer ärgern. Ärger fördert nicht das Erinnerungsvermögen. Ganz im Gegenteil.

Dr. Siegfried Lehl



## Gehirntraining optimal!

## FITNESS TIPP



*Gehirntraining sollte nicht nur als Spiel und Spaß verstanden werden. Wer wirklich seine Hirnleistung stärken möchte, sollte bereit sein, auch etwas dafür zu tun. Das muss gar nicht viel Zeit kosten. Aber 7 Minuten täglich sollten es schon sein. Das Gehirn will gefordert sein. Und das möglichst auf dem richtigen Level: nicht zu schwer und nicht zu leicht! Eine raffinierte Lösung bietet das adaptive Training, wie es auf [www.gfg-online.de](http://www.gfg-online.de) zu finden ist. Dieses Programm passt sich während des Trainings ständig der gerade verfügbaren Leistungsfähigkeit an. Je schneller die gesuchten Kombinationen*

*gefunden werden, umso rascher wird die nächste Suchaufgabe gestellt. Je besser die momentane Merkfähigkeit, umso schwieriger werden die Gedächtnisaufgaben. Anders herum werden die Anforderungen wieder etwas reduziert, wenn die Aufgaben nicht mehr bewältigt werden können. Der Schwierigkeitsgrad orientiert sich immer an der individuellen Leistungsgrenze. So wird man beim Training stets wirklich optimal gefordert. Bei dieser Art von Training kommt es nicht vor, dass man die Übungen mühelos schafft, ohne sich anzustrengen. Im Gegenteil, man ist ständig gefordert. Darin liegt aber auch die Ursache für die besondere Wirksamkeit des adaptiven Trainings. Das wiederholte Ausloten der maximalen Leistungsfähigkeit schafft neue mentale Ressourcen. Man muss schon was tun, wenn man geistig fit bleiben möchte.*