

Das Gedächtnis pflegen



In diesem Kapitel

- ▶ Geistesabwesenheit vermeiden
- ▶ Greifen, was schon auf der Zunge liegt
- ▶ Erinnerungsblockaden lösen
- ▶ Die Gedächtnisleistung methodisch verbessern

Neun von zehn Menschen geben an, dass sie gerne ein besseres Gedächtnis hätten. Wie ist das bei Ihnen? Gehören Sie auch zu den 60 Prozent, die bei Umfragen zugeben, dass sie ab und an in einen anderen Raum gehen und dann nicht mehr wissen, was sie dort wollten?

Solche Zahlen scheinen auf den ersten Blick anzudeuten, dass die Erde zunehmend von Menschen bevölkert ist, deren Gedächtnisleistung stetig abnimmt, aber das ist nicht der Fall. Jeder Mensch ist ab und zu in der misslichen Lage, ernsthaft an seinem Gedächtnis zweifeln zu müssen.

Da Sie dieses Buch in der Hand halten und darin lesen, gehe ich davon aus, dass Sie ein möglichst gutes Gedächtnis haben möchten. Meine Aufgabe ist es nun, Ihnen zu zeigen, wie Sie Ihre Gedächtniskraft verbessern und vermeiden können, sie wieder zu verlieren.

In diesem Kapitel gebe ich Ihnen einen Überblick über die Hauptpunkte, denen sich dieses Buch widmet, und spreche die drängendsten Sorgen an, die sich mit dem Gedächtnis verbinden. Des Weiteren empfehle ich Ihnen Strategien, mit deren Hilfe Sie Ihr Gedächtnis verbessern können. Darüber hinaus werden Sie erfahren, wie Ihr Gehirn funktioniert und wie Sie es möglichst vor allen schädlichen Einflüssen schützen, die von unserer Umwelt ausgehen. Und schließlich lernen Sie verschiedene Erinnerungssysteme kennen, über die Sie verfügen, sowie Techniken, mit deren Hilfe Sie Ihr Erinnerungsvermögen steigern können.

Und nun machen Sie den ersten Schritt auf dem Weg zu einem besseren Gedächtnis!

Erinnerungslücken

Niemand hat immer ein perfektes Gedächtnis. Sicher waren Sie selbst auch schon das eine oder andere Mal vergesslich oder gedanklich abwesend. Viele Menschen vergessen zum Beispiel schon einmal Namen oder ihre Schlüssel – das ist durchaus im Rahmen des Normalen. Eine andere Sache ist es dagegen, wenn solche Gedächtnislücken öfter auftreten und ausgeprägter sind.

Ernste Warnzeichen sind beispielsweise, wenn Sie sich auf einer Ihnen bekannten Strecke verirren, wenn Sie immer wieder nach den richtigen Worten suchen müssen, wenn Sie bekannte Objekte nicht benennen können, wenn Sie nicht wissen, wo Sie sich befinden, wenn Sie die

Tageszeit nicht wissen, wenn Sie dieselbe Frage immer und immer wieder stellen, obwohl Sie keine andere Antwort erwarten.



Wenn Sie merken, dass Sie plötzlich große Erinnerungslücken haben, sollten Sie möglichst sofort einen Arzt aufsuchen. Solche plötzlichen Gedächtnisverluste können auf schwere gesundheitliche Probleme hinweisen, die einer unmittelbaren Behandlung bedürfen. Ihr Gedächtnisverlust könnte auf eine von vielen möglichen ernstesten Erkrankungen oder die Einnahme von Medikamenten zurückzuführen sein, die sich auf das Gedächtnis auswirken.

Anwesenheit ist Pflicht

Wahrscheinlich geht es Ihnen wie den meisten Menschen, die sich aus dem Haus oder der Wohnung ausgesperrt haben oder im Supermarkt stehen und plötzlich nicht mehr wissen, was sie einkaufen wollten. Ich werde nie vergessen, wie ich meinen Schlüsselbund im Kofferraum meines Autos eingeschlossen habe. Es wäre ja nicht so schlimm gewesen, wenn mir das in der Einfahrt zu meinem Haus passiert wäre. Ich hätte mir einfach den Schlüssel meiner Frau holen oder den Schlüsseldienst anrufen und in aller Ruhe einen Espresso trinken können, bis er eintraf. Aber nein, mir musste dieses Malheur am Nordrand des Grand Canyon auf dem Parkplatz am Beginn des Wanderweges passieren. Ich war nur etwa drei Kilometer von unserer Hütte entfernt, also eigentlich kein Problem, hätte ich nicht gerade eine Wanderung von knapp 40 Kilometern von einem Rand zum anderen hinter mich gebracht und dabei zweimal einen Höhenunterschied von rund 1.600 Metern überwunden!

Nachdem ich wieder oben angekommen war und meine Shorts gegen lange Hosen ausgetauscht hatte, verstaute ich die Shorts im Kofferraum. In diesem Moment kam ein älterer Herr auf mich zu und fragte mich, wo ich gewesen sei. Ich beeilte mich, seine Neugier zu befriedigen und erzählte mit stolz geschwellter Brust, dass ich gerade zum siebzehnten Mal hinunter in den Canyon gestiegen war. Anschließend knallte ich schwungvoll den Kofferraumdeckel zu. Sch...!



Wenn Sie Ihre Schlüssel an einem anderen Ort als dem Nordrand des Grand Canyon verlieren, können Sie etwa in Gedanken Ihr Haus oder Ihre Wohnung abgehen. Versuchen Sie, von Raum zu Raum zu wandern und sich vorzustellen, was Sie in jedem Raum gemacht haben (siehe Kapitel 4).

Wenn Sie Ihre Schlüssel nicht im Geiste lokalisieren können, gehen Sie den Weg, den Sie hinter sich gebracht haben, Stück für Stück zurück und warten Sie ab, ob sich bestimmte Assoziationen einstellen. Vielleicht erinnern Sie sich daran, wie Sie den Kühlschrank geöffnet, den Orangensaft herausgenommen und Ihre Schlüssel kurz abgelegt haben, um sich im Schrank ein Glas zu holen.

Geistesabwesenheit ist genau das, was das Wort aussagt: Ihr Geist ist nicht da, wo Sie gerade sind. Sie können nicht erwarten, sich an etwas erinnern zu können, wenn Sie im Geiste gerade ganz woanders waren.

Die meisten Menschen haben mit vierzig oder fünfzig Jahren gelegentlich mit Geistesabwesenheit und kleinen Gedächtnislücken zu tun. In der Regel bewegt sich das aber alles im grünen Bereich und ist kein Grund zur Sorge.

Jenseits der Sechzig tritt oft eine gewisse Verschlechterung des Kurzzeitgedächtnisses ein. Solange dies nicht progressiv fortschreitet, müssen Sie sich keine Sorgen machen.

Bevor ich abends zu Bett gehe, sehe ich noch einmal nach, ob die Türen alle zu sind – manchmal auch zweimal! Ich mache das nicht etwa, weil ich an einer Zwangsstörung leide und nicht anders kann, sondern weil ich bei meinen Kontrollen an etwas anderes denke oder gerade rede. Mein Geist folgt nicht dem, was ich gerade tue.



Wenn Sie die zusätzliche Bewegung nicht unbedingt brauchen, die mit einer zweimaligen Kontrolle der Türen einhergeht, dann sehen Sie nur einmal nach, aber das ganz bewusst. Machen Sie eine Routineübung daraus, wie beim Zähneputzen. Achten Sie auf die unterschiedlichen Schlösser, darauf, ob der Schlüssel lose oder fest im Schloss sitzt oder auf andere Merkmale. Seien Sie achtsam bei Ihren Kontrollen (siehe Kapitel 13).

Es liegt mir auf der Zunge

Sie kennen das sicher: Sie sind mitten im Gespräch und wissen genau, welches Wort Sie als Nächstes aussprechen wollen, aber Sie können plötzlich nur auf die Anzahl der Silben oder den ersten Buchstaben zugreifen.

Vielleicht wissen Sie gerade noch, dass das Wort mit den beiden Buchstaben t und i anfang und fischen nun im Trüben. Tibaku? Nein, Timumu? Sie wissen, dass es sich um eine Stadt im Norden von Mali handelt und Sie erinnern sich, dass sie weit, weit weg ist, so weit, dass sie als Inbegriff des Entferntseins gelten kann. »Ach ja, Timbuktu!«

Überall auf der Welt, sogar in Timbuktu, finden Sie Menschen, die sich mit diesem Problem herumschlagen. Im Englischen heißt dieses Phänomen *on the tip of your tongue*, in Korea *hyeu kkedu-te-man-dol-da*, in Südafrika nennt man es *op die punt van tong*, in Italien *sulla punta della lingua* und in Estland *kee le otsa peal*. (Probieren Sie mal aus, ob Sie sich diese Ausdrucksweisen merken können!)

Das »Zungenspitzenphänomen« weist schon darauf hin, wie komplex das Gedächtnis angelegt ist. Wenn man das Gefühl hat, ein Wort zu kennen, sich aber nicht genau entsinnen kann, welches Wort es ist, erinnert man sich dennoch an etwas. Man weiß, dass es ein Wort gibt, das genau das ausdrückt, was man sagen will.

Mit zunehmendem Alter werden Sie häufiger feststellen, dass Sie ein Wort aussprechen wollen, das Sie dann nicht abrufen können. Solche Zungenspitzenenerlebnisse sind recht verbreitet und werden oft mit dem Gefühl verglichen, das sich einstellt, bevor man niesen muss.

Das Gedächtnis ist keine Hirnfunktion, die entweder funktioniert oder nicht. Es ist eine Fähigkeit, die man trainieren und verbessern kann (siehe Kapitel 2). Es ist ein Unterschied, ob man sich an etwas in allen Einzelheiten erinnert oder ob man sich überhaupt an etwas erinnert.

Wie beim Zungenspitzenphänomen, erinnert man sich daran, dass irgendwo im Gehirn eine Erinnerung schlummert, man muss sie nur auffinden.



Wenn Sie ein Wort suchen, das Ihnen auf der Zunge liegt, versuchen Sie, es gedanklich einzukreisen. Suchen Sie nach Assoziationen – Verbindungen zwischen dem Wort und anderen Vorstellungen und Konstrukten. (Mehr über Assoziationen erfahren Sie in Kapitel 4.) Bei unserem Beispiel Timbuktu sollten Sie auf die Bedeutung des Wortes zielen, anstatt sich auf den Klang zu fixieren (Tim ... Tut ... Tot). Konzentrieren Sie sich beispielsweise auf die metaphorische Bedeutung des Wortes. Stellen Sie sich dann vor, dass das Wort einen einzigartigen Klang hat, der seine Entferntheit vielfach widerspiegelt. Indem Sie das eigentliche Wort so einkreisen, werden Sie die Assoziationen früher oder später zu dem gesuchten Wort führen.

Gedächtnisblockaden lösen

Sicher haben Sie auch schon einmal eine PIN oder ein Passwort vergessen, als Sie eines der sogenannten praktischen automatisierten Systeme unserer Zeit nutzen wollten. Wenn man gerade in einer Telefonschleife steckt, in der man letztlich ohne Geheimzahl oder Passwort nicht ans Ziel kommt, kann man schon einmal den Verstand verlieren – nicht wegen des Passworts, sondern wegen der gnadenlos freundlichen Tonbandstimmen, die einem beständig einflüstern, wie wichtig das eigene Anliegen ist. Wenn man doch nur mit einem vernünftigen Menschen reden könnte!

Die meisten von uns haben schon einmal erlebt, dass sie etwas zu wissen glaubten, ihr Gedächtnis aber von etwas anderem blockiert wurde. Manche sagen sogar: »Da komme ich nicht weiter«. Eine solche Blockade ist dem Zungenspitzenphänomen recht ähnlich, wenngleich man sich dabei nicht an einen Namen oder ein bestimmtes Wort zu erinnern versucht. Es geht dabei um eine komplexere Erinnerung, etwa an etwas, das ein Kollege am Tag vorher am Arbeitsplatz sagte.

Je mehr Sie »versuchen«, sich zu erinnern, desto deutlicher empfinden Sie die Gedächtnisblockade. Sich zu zwingen verschlimmert das Problem nur. Es ist, als ob Sie aufs Gaspedal und gleichzeitig auf die Bremse treten.



Wenn man eine Gedächtnisblockade lösen möchte, nimmt man am besten eine Weile den Fuß vom Gas. Oder anders ausgedrückt: Man stellt die Erinnerungsversuche vorübergehend ein. Machen Sie eine kurze Pause und holen Sie in paar Mal tief Luft. Machen Sie zwischendurch etwas anderes. Wenn Sie mit anderen Menschen zusammen sind, trösten Sie sie: »Es fällt mir gleich wieder ein.« Lassen Sie Ihren Gedanken freien Lauf. Es dauert meist nicht lange, bis man eine Assoziation hat, mit deren Hilfe man die gesuchten Erinnerungen freischaufeln kann.

Das Gedächtnis und die Klassiker

Lange bevor Gutenberg die Druckerpresse erfand und das geschriebene Wort damit einer breiteren Öffentlichkeit zugänglich machte, priesen die großen Denker der Menschheitsgeschichte das Gedächtnis als ein Fenster zum Göttlichen und ein Mittel, sich Weisheit anzueignen.

Der vorsokratische Dichter Simonides betrachtete das Gedächtnis als ein Medium, durch das die Künste und die Weisheit in Wechselwirkung miteinander traten. Er war auch der Erfinder der Mnemotechnik, die dem Gedächtnis auf die Sprünge hilft. Etwa ein Jahrhundert später sah Plato im Gedächtnis den Speicherort unseres Wissens. (Wir wissen bereits, müssen uns also nur noch daran erinnern.) Sein Schüler Aristoteles soll ein Buch über die Mnemotechnik verfasst haben, das, wenn es denn je geschrieben wurde, verschollen ist. Er vertrat jedenfalls die These, dass es das Gedächtnis sei, das höheres Denken erst möglich mache.

Die Römer, die weitgehend auf dem Gedankengut der Griechen fußten, pflegten die Mnemotechnik als Teil der Rhetorik (der Redekunst). Sowohl Cicero als auch Quintilian schrieben Bücher über Mnemotechniken, die das ganze Mittelalter über in Gebrauch waren. Dem römischen Philosophen und Rhetoriker Seneca sagt man nach, er habe 2.000 Namen in der vorgegebenen Reihenfolge aus dem Gedächtnis wiederholen können. Einige Jahrhunderte später brüstete sich der Heilige Augustinus, dass sein Freund die Dichtungen des Vergil rückwärts aufsagen könne. Und im Spätmittelalter war der Heilige Thomas von Aquin berühmt für sein phänomenales Gedächtnis.

Vor der segensreichen Erfindung der Druckerpresse war das Gedächtnis in der Tat ein äußerst wertvolles Instrument. Erst mit der Verbreitung von Büchern wurde eine Art »externes Gedächtnis« geschaffen, das denen als Krücke dienen konnte, die der Unterstützung bedurften.

Weg mit Störgeräuschen und allem Unwichtigen

Heutzutage werden wir geradezu überflutet von Reizen, die um unsere Aufmerksamkeit buhlen. E-Mails, Handys und das ständige Bombardement mit Werbespots müllen unser Denken und unser Gedächtnis zu. Früher war das Leben einfacher. (Ich weiß, Sie denken jetzt das unvermeidliche »Früher war alles besser«.) Jedenfalls stellt unsere heutige Welt höhere Ansprüche an unsere Gedächtnisleistung.

Wie viele Vorgänge können Sie zur gleichen Zeit aufmerksam verfolgen? Bei manchen Menschen läuft den ganzen Tag der Fernseher, natürlich »nur im Hintergrund«. Sie nehmen irrtümlich an, dass dies keine Ablenkung darstellt, »solange man nicht hinschaut«. Nicht wenige Teenager machen ihre Hausaufgaben, während laute Rockmusik aus den Lautsprechern ihrer Stereoanlage dröhnt. Wenn Sie mit einem solchen Teenager zusammenleben, haben Sie ihn sicher schon gebeten, die Musik auszumachen, weil Sie davon ausgehen, dass sie die Konzentration auf den Lernstoff und die Erinnerung daran beeinträchtigt – und da haben Sie recht.

Auch wenn Schüler denken, dass sie geistig aufnehmen, an was sie sich erinnern müssen, schränken ablenkende Faktoren wie Musik die Menge des Stoffes ein, die sie aufnehmen können. Ein Gehirn ist durchaus fähig zum Multitasking, aber das hat seinen Preis. Wenn man mehrere Dinge gleichzeitig macht, verteilt man seine Aufmerksamkeit, man verdünnt sie gewissermaßen. Diese Kompromisse bei der Aufmerksamkeit müssen Sie dann auch beim Erinnerungsvermögen hinnehmen.

Woher wissen Sie aber, worauf Sie Ihre Aufmerksamkeit lenken und an was Sie sich erinnern müssen? Einfach zu sagen »Ich muss auf alles achten«, ist mehr als unrealistisch. Der Mensch braucht ein Sieb, um die Spreu vom Weizen zu trennen. Wir müssen die Fähigkeit entwickeln, alles Wichtige aufmerksam wahrzunehmen und uns zu gestatten, das zu vergessen, was unwichtig ist.



Bevor Sie Ihr Gedächtnis verbessern können, müssen Sie in der Lage sein, Ihre mögliche Gedächtnisleistung realistisch einzuschätzen. Sie können zwar viel tun, diese Leistung zu steigern, sollten sich aber keine unrealistischen Ziele wie die folgenden setzen:

- ✓ mehrere Abläufe gleichzeitig aufmerksam verfolgen und sich sehr detailliert an alles erinnern zu können
- ✓ das Gedächtnis ohne jede Anstrengung verbessern zu können
- ✓ sich an alles erinnern zu können, was Sie je erlebt haben

Fakten und Fiktion

Sie kennen sicher diese marktschreierischen Werbebotschaften, die Ihnen ein Turbogedächtnis versprechen. Irgendwelche Geschäftemacher behaupten, Sie würden nur zehn Prozent Ihres Gehirns wirklich nutzen. Manche sprechen sogar von nur einem Prozent. Tatsache ist, dass es nicht darauf ankommt, welchen Prozentanteil Ihres Gehirns Sie benutzen. Im Moment nutzen Sie Ihre gesamte Kapazität. Wenn es um die Gedächtnisleistung geht, lautet die entscheidende Frage nicht, wie viel (Quantität) Hirnkapazität Sie nutzen, sondern wie gut (Qualität) Sie sie nutzen. Wenn Sie die Denkfähigkeit Ihres Gehirns besser nutzen lernen, können Sie Ihre Gedächtnisleistung um das Zehnfache steigern.

Einige selbsternannte Experten winken mit einer einzigen Methode, mit der Sie Ihr Gedächtnis verbessern können sollen. Damit, so versprechen sie, bewältigen Sie jede Aufgabe, bei der es auf Ihr Erinnerungsvermögen ankommt, beeindrucken Sie Ihre Freunde und versetzen sich selbst immer wieder in Erstaunen. Die Vorstellung, dass sich das Gedächtnis mit einem einzigen Hilfsmittel mir nichts, dir nichts verbessern ließe, ist natürlich Mumpitz. Dafür ist das menschliche Gehirn viel zu komplex. In diesem Buch finden Sie zahlreiche Ansatzmöglichkeiten, wie Sie Ihre Gedächtnisleistung verbessern können.

Auch das »Geheimnis« eines guten Gedächtnisses, das nicht wenige Bücher zu lüften versprechen, hat mit der Realität nichts zu tun. Es gibt kein solches Geheimnis. Was die Psychologie über das Gedächtnis weiß, ist nur deshalb für manche Menschen ein Geheimnis, weil sie es

noch nicht entdeckt haben. Seit mehr als 100 Jahren tragen Psychologen Erkenntnisse über die menschliche Erinnerungsfähigkeit zusammen, und sie haben sie bestimmt nicht in einer geheimen Kammer versteckt.

Es gibt sogar Bücher, die versprechen, dass Ihr Hirn wie ein gewaltiger Schwamm alles aufsaugen und festhalten könne. Diese Vorstellung ist nicht nur falsch, sie wäre auch in geradezu absurder Weise unpraktisch. Wollen Sie sich wirklich an alles erinnern? Stellen Sie sich den Sumpf von Erinnerungen vor, durch den Sie waten müssten, um eine einzige wichtige Erinnerung hervorzukramen. Das wäre in etwa so, als könnten Sie einen groben Felsblock nicht von einem Diamanten unterscheiden. Um sich erinnern zu können, muss man vergessen können. Genauer gesagt: Erst die Fähigkeit, unwichtige Dinge zu vergessen, erlaubt dem Menschen, sich an die wichtigen Dinge zu erinnern.



Die kurze Erinnerungsdauer Ihres Arbeitsgedächtnisses (auch Kurzzeitgedächtnis genannt) ist notwendig, damit Sie in Ihrer Umwelt ständig präsent sein können. Dadurch, dass das Arbeitsgedächtnis schnell wieder geleert wird, haben Sie den Kopf frei, sich auf die nächsten Augenblicke zu konzentrieren. Indem Sie sich daran erinnern, was gerade passiert ist, können Sie sich dem nächsten Augenblick mit seinen wichtigen Informationen zuwenden. Sie sind in der Lage, auf der Grundlage dessen, was Sie gerade getan und worüber Sie gerade nachgedacht haben, Entscheidungen zu treffen.

Stellen Sie sich vor, wie vollgestopft Ihr Gehirn wäre, wenn Sie sich an jedes nutzlose Detail erinnern würden. Was für Sie später von Bedeutung sein könnte, überführt Ihr Gehirn in das Langzeitgedächtnis und bereitet sich so darauf vor, neue Umwelteindrücke zu sammeln.

Manche Bücher behaupten, dass Sie sich durch ihre bloße Lektüre zum »Superhirn« mit übernatürlicher Gedächtnisleistung entwickeln könnten. Das würde voraussetzen, dass Ihr Gedächtnis übernatürliche Kräfte besitzt, die Ihnen ermöglichen, sich an mehr zu erinnern, als Sie erlebt haben. Als sei das nicht genug, vertreten andere Bücher sogar die These, dass Ihr Gedächtnis in einem gewaltigen Sprung sogar einen Computer übertreffen könne.

Ich kann dazu nur sagen: Ja, Sie können Ihre Gedächtnisleistung steigern, aber nicht mithilfe übernatürlicher Kräfte und auch nicht, indem Sie es Ihrem Computer gleichtun. Ihr Gedächtnis ist eine Fähigkeit Ihres Nervensystems und Ihrer Psyche, und dieses Buch bringt Ihnen näher, wie Sie diese Fähigkeit ausbauen können.

Gute und schlechte Nachrichten

Was Ihr Gedächtnis betrifft, so habe ich gute und schlechte Nachrichten für Sie. Die schlechte ist, dass Sie nicht darauf hoffen können, mit *dem* Trick, *der* Pille oder *dem* Geheimnis in Ihrem Gedächtnis wie durch ein Wunder verborgene Kräfte freilegen zu können. Die gute Nachricht ist, dass es viele verschiedene Techniken gibt, mit denen Sie Ihre Gedächtnisleistung steigern können.

Die schlechte Nachricht ist, dass Faulheit Ihre Gedächtnisleistung abstumpfen lässt. Die gute Nachricht ist, dass Sie mit etwas Einsatz große Chancen haben, ein besseres Gedächtnis zu

entwickeln. Dieser Einsatz ist keineswegs mit Quälerei verbunden. Es kann Spaß machen, anregen und belebend wirken.

Die bekannte Redewendung »Wer rastet, der rostet« gilt auch für Ihr Gedächtnis. Eine regelmäßige Nutzung kann sich so positiv auswirken, dass Sie sich fragen werden, warum Sie sich je entschieden haben, nichts zu tun und Ihr Gedächtnis zusehends schwinden zu lassen.



Sie denken vielleicht, dass Menschen mit einem höheren Intelligenzquotienten auch ein besseres Gedächtnis haben. Es stimmt zwar, dass psychologische Gedächtnistests weitgehend den Punktzahlen von Intelligenztests entsprechen. Aber denken Sie mal in Ruhe darüber nach. Wie haben es die Leute mit dem hohen IQ geschafft, so gut abzuschneiden? Ihre Gedächtnisleistung hat ihren IQ unterstützt. Wenn Sie Ihre Gedächtnisleistung steigern, können auch Sie Ihrem IQ auf die Beine helfen.

Ihre Gedächtnisfähigkeit bildet das Fundament für Ihr Denken insgesamt. Wenn Sie also die Gedächtnisleistung steigern, werden Sie auch in zahlreichen anderen Lebensbereichen den Rahmen Ihrer Möglichkeiten besser ausnutzen können.

Auf dem Weg zu einem besseren Gedächtnis

Es gibt zahlreiche Techniken, mit denen man die Gedächtnisleistung verbessern kann. Weil der Mensch ein so komplexes Wesen ist, reicht eine einzige Technik dafür nicht aus. Erst ein ganzes Maßnahmenbündel führt zu einem besseren Gedächtnis.

Keine Angst! Es ist nicht so schwer, ein besseres Gedächtnis zu entwickeln, wenn Sie die folgenden Aufgaben in Angriff nehmen:

- ✓ verstehen, wie das Gedächtnis wirklich funktioniert und mit Mythen aufräumen (Kapitel 2 und 3)
- ✓ den Geist durch intellektuelle Herausforderungen schärfen
- ✓ Mnemotechniken erlernen (Kapitel 4)
- ✓ Gedächtniskapazitäten im Alltag konsequent nutzen, etwa in der Schule, im Beruf oder im Zusammenleben mit anderen Menschen (Kapitel 9 bis 11 und 13)

All diese Aspekte des Gedächtnisses werde ich in den nachfolgenden Kapiteln ansprechen. Wenn Sie diesen umfassenden Ansatz konsequent verfolgen, werden Sie sich nicht nur über eine bessere Gedächtnisleistung freuen, sondern auch Ihre Lebensqualität verbessern können.

Die Gedächtnisfähigkeit entdecken

Wenn Sie ein besseres Gedächtnis entwickeln wollen, müssen Sie zunächst wissen, was das Gedächtnis ist und was es nicht ist. Die Fakten, die ich Ihnen dazu präsentiere, sollten Sie sich merken. Vergessen können Sie dagegen gängige Mythen, die ich hier ebenfalls erwähne.

Die folgenden Fakten mögen den einen oder anderen von Ihnen vielleicht überraschen:

- ✓ **Ihre Erinnerungen verändern sich im Laufe Ihres Lebens ständig.** Es handelt sich keineswegs um Schnappschüsse, die Informationen in unveränderter Form festhalten. Im Laufe der Jahre sind sie allen möglichen Veränderungen unterworfen. Sie werden reifer, lernen aus Fehlern und werden durch weniger erfreuliche Erfahrungen beeinflusst. Ihre Lebensperspektive ändert sich mit der Zeit, und die Brille, durch die Sie Ihre Erinnerungen betrachten, färbt diese Erinnerungen ein. Ihr Gehirn ist immens komplex und verändert sich ständig. Auch das wirkt sich auf Ihre Perspektive auf Ihre Erinnerungen aus. Alles, was Sie erleben, schlägt sich in Ihren Erinnerungen nieder.
- ✓ **Ihr Gedächtnis ist eine Fähigkeit, die Sie unabhängig von Ihrem Alter, Ihrem Intelligenzniveau oder Ihrer gesellschaftlichen Stellung pflegen und ausbauen können.** Das Gedächtnis ist nicht etwas, was man hat oder nicht hat. Man kann es nicht verlieren oder wiederfinden wie einen Speicherchip. Bei Hirnverletzungen kann es je nach Schwere und Art der Schäden allerdings zu Beeinträchtigungen der Erinnerungsfähigkeit kommen (siehe Kapitel 3).
- ✓ **Ihr Gehirn funktioniert als Gesamtsystem.** Jede Erinnerung wird aus vielen verschiedenen Bereichen des Gehirns gespeist. Erinnerungen werden auch nicht an einem zentralen Ort im Gehirn gespeichert. Vielmehr kodiert Ihr Gehirn Erinnerungen in einem System mit verschiedenen Einheiten. Einige Hirnregionen können besonders gut Erinnerungen speichern, die sich auf Formen beziehen. Andere sind besonders gut auf die Kodierung von Wörtern spezialisiert. Dabei arbeitet das gesamte Gehirn zusammen an der Erinnerung. Wenn Sie sich also an einen VW Käfer aus dem Jahre 1969 zu erinnern versuchen, erinnert sich die rechte Seite Ihres Gehirns (die rechte Hemisphäre) an die Form des Autos, während die Wortkette VW Käfer in einem anderen Hirnbereich lagert (der linken Hemisphäre – siehe Kapitel 3).



Je mehr Hirndimensionen und -bereiche Sie in die Erinnerung einbeziehen können, desto leichter fällt es Ihnen später, sich zu erinnern. So ist es etwa einfacher, sich an einen VW Käfer aus dem Jahre 1969 zu erinnern als an einen Fiat 128 aus dem gleichen Modelljahr, weil der Käfer eine so charakteristische Form und einen ausgefallenen Namen hat (siehe die Kapitel 3, 4 und 5).

- ✓ **Ihr Gehirn verfügt über mehrere Schlüsselbereiche, die eine wichtige Rolle bei der Grundlagenbildung Ihres Gedächtnisses spielen.** Einer dieser Schlüsselbereiche ist der sogenannte *Hippocampus*, der für die Überführung von Kurzzeiterinnerungen in das Langzeitgedächtnis zuständig ist. (Weitere Einzelheiten über diese Schlüsselbereiche können Sie in Kapitel 3 nachlesen.)



Welche Kurzzeiterinnerungen in das Langzeitgedächtnis übernommen werden, hängt im Großen und Ganzen von drei Faktoren ab:

- ✓ **Ihrer Aufmerksamkeit:** Im Allgemeinen ein Größenwert des Kurzzeitgedächtnisses.
- ✓ **Der Bedeutung der Information:** Je wichtiger eine Information für Sie ist, desto besser stehen die Chancen, dass Sie sich daran erinnern.

- ✓ **Inwieweit die Erinnerung zu dem passt, was Sie bereits wissen:** Eine Wissensbasis hilft beim Lernen neuer Informationen.
- ✓ Ihr Erinnerungsvermögen hängt von Ihrer Aufmerksamkeit ab. Ihr Gedächtnis arbeitet nicht, wenn Sie nicht aufmerksam bei der Sache sind. Erst wenn Sie die nötige Aufmerksamkeit aufbringen, ist Ihr Gehirn in der Lage, die entsprechende Hirngymnastik zu vollführen. Wenn Sie Ihr Gehirn schützen und sich um es kümmern, können Sie auf ein waches Gedächtnis zählen.

Ihre phonologische Schleife

An der Schnittstelle zwischen dem Kurzzeit- und dem Langzeitgedächtnis übernimmt eine *phonologische* oder *artikulatorische Schleife* durch inneres Wiederholen die Rolle eines Zugangspunkts für neue Wörter. Diese Funktion nutzen wir, wenn wir unseren Wortschatz erweitern, indem wir etwa Fachtermini oder eine neue Sprache lernen. Die phonologische Schleife ist in der linken Hemisphäre angesiedelt. Wenn Ihr linker präfrontaler Kortex beschädigt wird, haben Sie Probleme, Wörter auszusprechen. Schäden am linken Temporallappen führen dagegen dazu, dass Sie nicht verstehen können, was Sie hören.

Alkohol, Drogen und Substanzen, die das Gedächtnis beeinträchtigen

Wenn Sie Ihr Gehirn schlecht behandeln, kann Ihr Langzeitgedächtnis darunter leiden und Ihre allgemeine Gedächtnisleistung wird ebenfalls nachlassen. Schäden an Gehirn und Gedächtnis können Sie vermeiden, wenn Sie sich von den folgenden Substanzen fernhalten.

- ✓ **Alkohol:** Zerstört nicht nur Hirnzellen, sondern auch das, was sie produzieren – ein gutes Gedächtnis. Alkohol führt dazu, dass Ihre Denkfähigkeit, die für ein gutes Gedächtnis enorm wichtig ist, langsam nachlässt.
- ✓ **Drogen:** Haschisch und andere Drogen vernebeln Ihr Gedächtnis so gründlich, dass Sie sich auf nichts mehr konzentrieren können. Die in Haschisch enthaltene chemische Substanz mit dem Namen *Tetrahydrocannabinol* (THC) kann Ihr Kurzzeitgedächtnis und auch Ihre Motivation tatsächlich ausschalten.
- ✓ **Neurotoxine:** Zu diesen Giften gehören petrochemische Substanzen wie Lösungsmittel und Herbizide. Sie töten Hirnzellen ab, wenn Sie in den Körper gelangen.
- ✓ **Nahrungsmittelzusatzstoffe:** *Mononatriumglutamat* (MNG) und künstliche Süßungsmittel stehen im Verdacht, sich hemmend auf Abläufe in den Hirnzellen auszuwirken.

Alter und Weisheit

Viele Menschen machen sich mit zunehmendem Alter Sorgen, dass ihr Gedächtnis mit der Zeit nachlassen könnte. Alterungsprozesse können sich auf das Gehirn und die Erinnerungsfähigkeit auswirken.

Es ist in der Tat so, dass Ihr Gehirn mit zunehmendem Alter kleiner wird und an Masse verliert. Sie können diesen Prozess verlangsamen, indem Sie

- ✓ sich ausgewogen und gesund ernähren
- ✓ Vitamin- und mineralstoffreiche Kost zu sich nehmen
- ✓ regelmäßig Sport treiben
- ✓ für ausreichende geistige Aktivität sorgen, indem Sie sich mit Seminaren und Vorträgen weiterbilden, lesen und angeregte Gespräche mit anderen Menschen führen

Mit zunehmendem Alter kommt ein weiterer Faktor ins Spiel: Sie treten in Bezug auf Ihre Denkfähigkeit mit jüngeren Menschen in Konkurrenz und werden mit ihnen verglichen. Jüngere Menschen haben besonders bei intellektuell ausgerichteten Aufgaben mehr praktische Übung und erscheinen deshalb auch versierter und fähiger.

Wenn Sie jedoch älter und in einer bestimmten Denkleistung geschult und geübt sind, werden Sie Ihre Fähigkeiten in diesem Bereich nicht nur verbessern, sondern sich auch durchaus mit jüngeren Konkurrenten messen können.

Training für die Gedächtnissysteme

Unabhängig von Ihrem Alter oder Ihrem sonstigen Hintergrund können Sie Ihre Gedächtnisleistung mit einer der zahlreichen Mnemotechniken (Stichworte oder Fingerzeige, mit deren Hilfe Sie sich an Informationen erinnern können) verbessern. Zu diesen Techniken zählen etwa Zahl-Symbol-Systeme, die Loci-Technik und Verknüpfungen mit Geschichten. Ich werde in Kapitel 4 näher auf diese Begriffe eingehen.



Eine andere Mnemotechnik besteht darin, Informationen mit Zahlen oder Buchstaben zu assoziieren. Wenn Sie sich beispielsweise die Namen der großen amerikanischen Seen merken wollen, können Sie den jeweils ersten Buchstaben als Hinweis nutzen. Das Wort HOMES bietet beispielsweise einen guten Ansatz, sich die Namen der Seen zu merken: **H**uron, **O**ntario, **M**ichigan, **E**rie und **S**uperior. Sie könnten mit den Anfangsbuchstaben aber auch den folgenden Satz bilden: **H**erberts **O**ma **M**acht **E**ine **S**uppe.

Priming: »Verloren gegangene Informationen« wieder aufspüren

Auch ein als *Priming* bezeichneter Vorgang kann Ihrem Gedächtnis auf die Sprünge helfen. Beim Priming erinnert man sich an mit der gesuchten Erinnerung verknüpfte Inhalte in der Hoffnung, so die »verlorene« Information hervorzuholen. Wenn sie beispielsweise Ihren

Schlüssel verlegt haben, gehen Sie in Gedanken den Weg zurück, den Sie gegangen sind. Sie versuchen, sich zu erinnern, wo Sie waren und was sie gemacht haben und bahnen sich so einen Weg zu der Erinnerung daran, wo Sie den Schlüssel hingelegt haben.

Informationen lassen sich auf vielfache Weise strukturieren, damit man sich besser daran erinnern kann. Sie können die benötigten Informationen immer und immer wieder lernen und währenddessen ein Feedback erhalten. Wenn Sie die Informationen durch Kettenbildung, Portionieren oder durch Reime strukturieren, können Sie sich besser daran erinnern.



Beim Portionieren bilden Sie »mundgerechte« Häppchen, die Sie sich leichter merken können. Wenn Sie sich beispielsweise Ihre Bankleitzahl merken wollen, versuchen Sie nicht, sich eine Reihe mit acht Zahlen einzuprägen, etwa 38160220, sondern bilden drei Gruppen, zum Beispiel 381-60-220.

Auf der Überholspur

Stress kann Ihre Gedächtnisleistung beeinträchtigen. Eine hohe Stressbelastung am Arbeitsplatz kann deshalb Ihr Gedächtnis ins Stolpern bringen.

Hatten Sie am Arbeitsplatz schon einmal das Gefühl, mit mehreren Aufgaben jonglieren zu müssen? Es ist eine Sache, wenn man unter Druck steht, weil es so viel zu tun gibt. Etwas ganz anderes ist es, wenn man sich selbst unter Druck setzt.

Die Zeit fliegt heute nur so an uns vorbei. Wir fahren an den Drive-in-Schalter einer Fastfood-Kette und telefonieren dabei mit dem Handy. Zu Hause angekommen, rufen wir gleichzeitig unseren Anrufbeantworter ab und sehen gleichzeitig nach, ob wir E-Mails haben. Da fühlt man sich schnell gestresst und zerstreut. Und das bekommt auch unser Gedächtnis zu spüren. Wenn wir diese gehetzte Lebensweise auf den Arbeitsplatz übertragen und ständig vier oder fünf Töpfe gleichzeitig auf dem Herd haben, erschöpfen wir unnötig unser Kurzzeitgedächtnis.

Nun können Sie natürlich sagen: »Mag sein, aber es ist nicht so leicht, es langsamer angehen zu lassen als alle anderen. Die Go-Go-Go-Mentalität ist ansteckend!« Sicher ist es schwer, sich dem entgegenzustellen, was man schon beinahe die ADS-Gesellschaft nennen kann (in der jeder am Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom zu leiden scheint), selbst am Arbeitsplatz. Aber wenn Sie das nicht tun, können Sie Ihre Gedächtnisleistung nicht voll ausschöpfen.

Denn letztendlich können Sie jeder der Aufgaben, mit denen Sie so geschäftig jonglieren, nur einen Teil Ihrer Aufmerksamkeit widmen. Keine einzige dieser Aufgaben können Sie gründlich und umfassend zu Ende führen. Sie werden feststellen, dass Sie vergessen, was sie jeweils schon gemacht haben. Alles beginnt zu verschwimmen.

Halten Sie sich ein wenig von dem aufgeputschten gesellschaftlichen Klima fern und widerstehen Sie der Versuchung zu jonglieren. Führen Sie jede Aufgabe bis zum Ende durch, bevor Sie sich der nächsten widmen.

Assoziationen: Wenn Sie sich keine Namen merken können

Vielen Menschen ist es peinlich, wenn ihnen der Name einer Person nicht einfällt, die sie unverhofft treffen. Sicher haben Sie beim Einkaufen auch schon Bekannte getroffen, deren Name Ihnen plötzlich entfallen war.



- Sie können sich einen Namen leichter merken, wenn Sie ihn assoziieren mit
- ✓ dem Beruf der betreffenden Person
 - ✓ einem körperlichen Merkmal, etwa der Größe
 - ✓ einem unverwechselbaren Kennzeichen, etwa einem spitzen Kinn.
 - ✓ der Art, wie sich die Person bewegt

Das Gedächtnis testen

Sie können Mnemotechniken in der Schule, am Arbeitsplatz, in Gesellschaft anderer Menschen und in Prüfungsphasen nutzen. Es gibt gute und schlechte Methoden, sich auf eine Prüfung vorzubereiten. Im Einzelnen werde ich darauf in Kapitel 10 eingehen. Mit dem Lernen bis kurz vor Torschluss zu warten und dann zu versuchen, alles in den Kopf zu kriegen, gehört zu den schlechtesten Methoden, die Sie wählen können. Wenn Sie dagegen Ihre Lernzeiten langfristig weit vor dem Examenstermin planen und diesen Plan auch durchhalten, werden Sie mit Sicherheit viel besser abschneiden.



Sich unmittelbar vor einer Prüfung Mengen von Informationen in den Kopf zu schlagen, ist der beste Weg, diese Informationen zu vergessen.



- Im Folgenden habe ich die wichtigsten Tipps zusammengestellt, wie Sie Ihre Bemühungen, sich Prüfungsstoff anzueignen, wirkungsvoll unterstützen können:
- ✓ Dehnen Sie die Lernphase über einen längeren Zeitraum aus, anstatt bis zur letzten Minute zu warten.
 - ✓ Lernen Sie zuerst den groben Rahmen und die Hauptthemen, bevor Sie sich an die Einzelheiten machen.
 - ✓ Heben Sie die Hauptpunkte und die »Haupthauptpunkte« durch Unterstreichen und farbige Markierungen hervor.
 - ✓ Lassen Sie sich rechtzeitig abhören (Feedback) und passen Sie Ihre Lernbemühungen entsprechend an.
 - ✓ Nutzen Sie Mnemotechniken, Symbole und visuelle Bilder.

Guter Schlaf – gutes Gedächtnis

Schlafmangel kann auch Ihre Gedächtnisleistung beeinträchtigen. Kurzfristige Schlaflosigkeit ist dabei weniger problematisch als langfristiger Schlafentzug. Kurzfristige Schlafstörungen sind meist die Folge ungesunden oder übermäßigen Essens, von Alkohol oder Koffein und Stress und lässt sich leichter wieder ausgleichen.

Länger anhaltende Schlafstörungen bringen jedoch Ihren Tag-Nacht-Rhythmus durcheinander. Sie sollten es in diesem Fall vielleicht einmal mit der Schlafplanungstechnik (siehe Kapitel 7) versuchen.

Ganz allgemein können Sie Schlaflosigkeit mit den folgenden Maßnahmen weitgehend vermeiden:

- ✓ Senken Sie Ihren Zucker- und Koffeinkonsum.
- ✓ Meiden Sie Alkohol.
- ✓ Setzen Sie sich spätabends möglichst wenig hellem Licht aus (dazu gehört auch das Licht Ihres Computermonitors).
- ✓ Sorgen Sie tagsüber für möglichst viel Licht.
- ✓ Betätigen Sie sich drei bis sechs Stunden vor dem Zubettgehen sportlich.

Je besser Sie schlafen, desto besser wird Ihr Gedächtnis funktionieren können. Also, schlafen Sie gut!

Den Geist wach halten

Sie können Ihre Erinnerungsbereitschaft steigern, indem Sie sich von Ablenkungen fernhalten. Angst, Depressionen und Schlafmangel können Ihre Gedächtnisleistung einschränken (Einzelheiten dazu können Sie in Kapitel 7 nachlesen).

Lernen Sie, sich zu entspannen und gleichzeitig wach genug zu bleiben, damit sich Erinnerungen bilden können. Probieren Sie verschiedene Entspannungstechniken aus, etwa die progressive Muskelentspannung, Meditationen und Gebete, Selbsthypnose, Bilderreisen und Sport.

Depressionen drücken nicht nur die Stimmung, sondern auch die Gedächtnisleistung. Wenn Sie gelernt haben, die Denkfehler zu korrigieren, die Sie in dieses Tief geführt haben, wird sich auch Ihr Erinnerungsvermögen wieder erholen und Ihnen in alter Frische zur Verfügung stehen.

Ein großer Teil Ihrer Gedächtnisleistung hängt von Ihrer Aufmerksamkeit ab. Wenn Sie geistig abwesend sind, weil Sie sich ablenken lassen, wenn Sie sich wünschen, woanders zu sein oder wenn Sie Angst haben, werden Sie Erinnerungen nicht optimal speichern oder bei Bedarf abrufen können.



Übungen in Achtsamkeit können Ihnen helfen zu lernen, voll und ganz anwesend zu sein (siehe Kapitel 13). Auf diese Weise verbessern Sie nicht nur Ihre Gedächtnisleistung, weil Sie Ihren Geist aufmerksam und ungetrübt auf etwas richten, sondern auch Ihre Lebensqualität. Achtsamkeit bedeutet, sich voll auf den Augenblick zu konzentrieren, jede Sinnesempfindung zu spüren und zu genießen und das Leben so zu verlangsamen, dass man im »Jetzt und Hier« lebt.

Fangen Sie an. Konzentrieren Sie sich auf das Jetzt und Hier. Verschaffen Sie sich einen klaren Kopf und steigern Sie Ihre Gedächtnisleistung.

