

Trainieren Sie Ihr Gedächtnis!

Das wohl komplizierteste Organ im menschlichen Körper, bei dessen Erforschung die Wissenschaft noch ganz am Anfang steht, ist das Gehirn. Die Entschlüsselung dieses hochsensiblen, ultraleistungsfähigen, geheimnisvollen Teils unseres Körpers ähnelt dem Gang durch ein Labyrinth: Jede gerade geöffnete Tür führt zu einer
5 Vielzahl neuer Türen, hinter denen sich wiederum Türen verbergen. Nach einer mit viel Mühe erworbenen Erkenntnis folgt also ein erneutes Tappen im Dunkeln...

Bei der Erforschung der Funktionsweise des Gedächtnisses, einer der Grundfunktionen des Gehirns, ist allerdings schon ein recht hoher Erkenntnisstand
10 erreicht, der uns die Basis für eine Verbesserung unserer Gedächtnisleistung bietet. Die Arbeitsweise des menschlichen Gedächtnisses ist sehr komplex. Ständig im Einsatz, reagiert es nicht nur auf alle täglichen Aktivitäten, sondern erlaubt auch das Zurückgreifen auf bereits Erlebtes und Gelerntes – sowohl inhaltlich als auch emotional. Durch die Verarbeitung und Vernetzung alter und neuer Informationen
15 trägt das Gedächtnis dazu bei, unsere Identität und unsere persönliche Geschichte aufzubauen.

Voraussetzung für das Verstehen der komplexen Arbeitsweise unseres Gedächtnisses war die Entdeckung, dass es nicht nur ein, sondern mehrere
20 Gedächtnisse gibt. Zunächst einmal gibt es das sensorische Gedächtnis, das extrem kurz ist und auch als Ultrakurzzeitgedächtnis bezeichnet wird. Kleinkinder verwenden hauptsächlich diese Art des Gedächtnisses, da sie die Sprache noch nicht beherrschen. Um sich etwas langfristiger zu merken, ist es nämlich notwendig, seine Erinnerungen mit Worten zu belegen. Daher haben nur sehr wenige Menschen
25 Erinnerungen an Ereignisse vor ihrem dritten Lebensjahr. Das Kurzzeitgedächtnis - auch Arbeitsgedächtnis genannt - ermöglicht es, Informationen für einen kurzen Zeitraum zu speichern, um sie sofort wieder verwenden zu können. Mit seinem beträchtlichen Fassungsvermögen speichert das Langzeitgedächtnis hingegen Informationen langfristig, manche sogar für das ganze Leben. Es enthält die ganze Lebensgeschichte, Erinnerungen aus frühester Kindheit bis hin zu Dingen, die erst
30 gestern geschehen sind. Man unterscheidet dabei ebenfalls mehrere Gedächtnistypen. Das episodische Gedächtnis z.B. speichert persönlich erlebte und emotionale Erfahrungen, während das semantische Gedächtnis Faktenwissen speichert.

An der Verarbeitung und Speicherung von Erinnerungen sind mehrere Gehirnzonen beteiligt. Noch vor dem Speichervorgang wird die Information vom Auge erfasst und ins Zentrum des Gehirns an den Hippocampus weitergeleitet. Dieser ist eine Art Schaltstation im Großhirn und spielt eine wesentliche Rolle, da er entscheidet, ob
40 eine Information vom Kurzzeitgedächtnis in das Langzeitgedächtnis gelangen soll oder nicht. Das aus Hunderten von Millionen Neuronen bestehende Großhirn übernimmt seinerseits die Speicherung im Langzeitgedächtnis. Tritt eine Erinnerungslücke auf, besteht das Problem darin, die Information wieder aufzurufen. Das Gehirn ist nicht in der Lage, alles im Langzeitgedächtnis zu speichern. Es
45 eliminiert also von selbst das, was es als nutzlos erachtet oder was nicht ordentlich gespeichert wurde. So genannte „Gedächtnislücken“ zu haben ist demzufolge ganz normal. Diese Lücken entstehen durch einen Übertragungsfehler zwischen den Gehirnzonen.

50 Mit fortschreitendem Alter nimmt die Vergesslichkeit jedoch zu. In der Tat ist ab circa
40 Jahren eine Verlangsamung der Gehirnfunktionen zu beobachten. Aufmerksamkeit und Konzentration lassen nach und die Informationsübertragung
verläuft nicht mehr so schnell. Die Schwierigkeiten sich zu erinnern betreffen aber
eher die erneute Aktivierung der Informationen als deren Speicherung: Die Daten
55 sind zwar im Gedächtnis gespeichert, aber der Zugriff auf diese Daten wird
schwieriger. Das führt zunehmend dazu, dass man sich frühere Dinge noch sehr gut
vergegenwärtigen kann, sich aber kurz Zurückliegendes nur mit Mühe in Erinnerung
ruft.

60 Durch das Ausscheiden aus dem Arbeitsleben ab ca. 60 Jahren können sich die
Beschwerden noch verschlimmern. In diesem Altersabschnitt werden die
Informationen immer häufiger nicht mehr korrekt gespeichert und können somit nicht
mehr abgerufen werden. Auch die Reduzierung von Aktivitäten im Alltag und die in
diesem Alter häufig erlebte Einsamkeit tragen zur Verschlechterung des
65 Erinnerungsvermögens bei.

Wenn man sich seiner Gedächtnislücken bewusst ist, handelt es sich aber nicht um
eine Krankheit, denn die unter einem echten Gedächtnisschwund Leidenden
bemerken diesen gar nicht. Treten die Schwierigkeiten jedoch gehäuft auf und
70 beeinträchtigen das Alltagsleben, könnte eine beginnende Demenz oder Alzheimer-
Erkrankung dahinterstecken, bei der die Fähigkeit zur Informationsspeicherung direkt
beeinträchtigt ist und die Bildung neuer Erinnerungen verhindert wird.

Das Gedächtnis muss gefordert werden, um gut zu funktionieren. Man sollte also
75 niemals aufhören, es zu trainieren. Dabei ist darauf zu achten, dass die Aktivitäten
variieren, damit nicht immer dieselben Gehirnzonen beansprucht werden. Lesen ist
eine der besten Methoden zur Erhaltung der Gedächtnisleistungen, da es
Aufmerksamkeit und visuelle Vorstellungskraft erfordert. Darüber hinaus wird dabei
auch der Aufbau mentaler Bilder trainiert. Auch jede andere Trainingsmethode, die
80 z.B. die Konzentration fördert und auf Wiederholungen oder die Speicherung von
Informationen aufbaut, ist empfehlenswert. Gute Beispiele dafür sind Logik- oder
Denkspiele.

85 Dominique Van Nieuwenhove: Trainieren Sie Ihr Gedächtnis!, *Gesundheit*, Februar 2008, S.92f
(bearbeitet)

732 Wörter
5492 Druckzeichen (mit Leerzeichen)