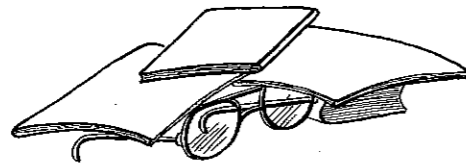


Hans Georg Ruhe

Wo hab' ich bloß ...

Vergessen und
Erinnern im Alter



Bercker Senioren

Die Deutsche Bibliothek - CIP-Einheitsaufnahme

Ruhe, Hans Georg:

Wo hab ich bloss ... : Vergessen und Erinnern im Alter /
Hans Georg Ruhe. - Kevelaer : Butzon und Bercker, 1995

[Bercker Senioren]
ISBN 3-7666-9973-3

everlags
gruppe
engagement

ISBN 3-7666-9973-3

© 1995 Verlag Butzon & Bercker D-47623 Kevelaer

Alle Rechte vorbehalten

Umschlagvignette: Klaus Jistel, Goch

Satz: Greiner & Reichel, Köln

Inhalt

Vorwort	9
Wie altern Körper, Seele, Geist?	11
Am Ende Verwirrung?	27
Vergessen: nicht nur lästig, auch nützlich	30
Lernen und Lerntypen	40
Wichtige Wege des Vergessens und Erinnerns	49
Statt üben: anwenden	60
Das Leben erinnern	65
Tagebuch	65
Bilderbuch	67
Zeitung	69
Im Alltag erinnern	71
Terminkalender	71
Alltagslisten	73
Kartei	74

Pinnwand	75
Ordnung	76
Gewohnheiten	77
Drills	79
Uhr	81

Informationen sammeln und systematisieren	83
Netzbild I	83
Netzbild II	86
Namen merken	87
Lesen	89
Exzerpt	90

Informationen sammeln und Brücken bauen	93
Merkweg	93
Raumsystem	95
Farbenfolge	96
Anfangsbuchstaben	97
Merkwörter	98
Bilderzahlen	100
Merkzahlen	101

Informationen sammeln und verstärken	103
Übertreibung	103
Koppelung	104
Collage	105
Superlearning	106

Vergessenes suchen	107
Auf der Zunge	107
Erinnerungsdomino	109
Namenlos	111
Wiedererkennung	112
Gehirnsturm	114

Das Lernen erleichtern	117
Lernkartei	117
Zuhören	119
Schlüsselwörter	121
Maximumlernen	122
Stop	123
Langzeitlernen	125

Nachwort	126
----------------	-----

Literaturverzeichnis	128
----------------------------	-----

Viele möchten leben, ohne zu altern,
und sie altern in Wirklichkeit, ohne zu leben.

Alexander Mitscherlich

Vorwort

Den Autoschlüssel verlegt?

Die Brille verloren?

Den Geburtstag vergessen?

Je älter wir werden, desto mehr Mühe scheint der Alltag zu bereiten. Die kleinen Nachlässigkeiten sind ärgerlich, verringern die Lebensqualität und führen manchmal zu Desorientierungen.

Die schönen Kindertage?

Das Unglück der Kriegsjugend?

Die Mühen des Erwachsenseins?

Je älter wir werden, desto lieber schauen wir zurück. Wir erinnern uns der guten Stunden, ertragen unter Schmerzen die schlechten und erzählen den Zuhörenden.

Im letzten Lebensdrittel begegnen uns *Vergessen und Erinnern* als zwei Seiten einer Medaille. Das Gedächtnis macht uns Mühe *und* hilft, das Leben bilanzierend zu runden. Enden ist ein Prozeß, der alles Gelebte einschließt und Zeit braucht – vielleicht das ganze letzte Lebensdrittel.

Dieses Buch beschäftigt sich mit dem Vergessen und Erinnern. Es konfrontiert Vorurteile mit Fakten und zeigt, wie sich das Gedächtnis verändert. Es beschäftigt sich mit dem Vergessen als lästigem *und* nützlichem Prozeß. Es zeigt unterschiedliche Formen des Lernens im Alter.

Es will kein Übungsbuch sein, sondern konkrete, schnell umsetzbare Anregungen für unterschiedliche Situationen des Vergessens und Erinnerns geben.

Mnemotechniken – d. h. Fertigkeiten der „Gedächtniskunst“ – werden leicht verständlich vorgestellt.

Der Mensch hat die Chance, im Alter an Weisheit zuzunehmen, wenn er altert *und* lebt.

Hans Georg Ruhe

Eine Bitte

Ich bin interessiert an Ihren Erfahrungen. Wenn Sie Anregungen haben, über eigene, abweichende Erfahrungen verfügen oder Kritik an dieser Publikation äußern möchten, schreiben Sie mir:

Hans Georg Ruhe, St. Jakobushaus Goslar,
Reußstr. 4, 38640 Goslar.

Im St. Jakobushaus, einer Erwachsenenbildungsstätte, werden u. a. Seminare für ältere Erwachsene angeboten. Das Buch ist auf dem Hintergrund dieser Arbeit entstanden.

**Nichts macht schneller alt
als der immer vorschwebende Gedanke,
daß man älter wird.**

Georg Christoph Lichtenberg

**Kein kluger Mensch hat jemals gewünscht,
jünger zu sein.**

Jonathan Swift

Wie altern Körper, Seele, Geist?

Der Mensch altert mit dem ersten Atemzug. Bis zur Lebensneige hat er die Chance zu wachsen, sich weiterzuentwickeln. Einzelne Fähigkeiten und Fertigkeiten gehen zwar verloren, seine Gedächtnisleistungen lassen – unter normalen Umständen – aber nur unwesentlich nach. Hauptmerkmal dieses Abbaus ist die Verlangsamung in den Reaktionen. Der Mensch verfügt über ein großes Repertoire, die Defizite auszugleichen. Gleichzeitig nimmt die Qualität seines Wissens und Erinnerns zu.

Solange der Mensch lebt, altert er. Als Kind und Jugendlicher erlebt er diesen Prozeß wachsend, als Erwachsener zunehmend abbauend. Nicht Wachs-

tum, sondern Abbau, Versagen und Zerstörung prägen das Bild vom Alter.

Das hat Konsequenzen für das Empfinden der eigenen Lebenssituation: Was körperlich erlebt wird, verändert die Wahrnehmung aller anderen Fähigkeiten und Fertigkeiten. Selbstverunsicherungen beschleunigen den Alterungsprozeß. Der Rückgang der Körperkräfte führt zu erhöhter Vorsicht und provoziert langsamere Reaktionen.

Fehlerhafte Selbstwahrnehmung und das gesellschaftlich negative Bild vom Alter verstärken die Unsicherheiten. Die Grenzen zwischen altersangemessener und übertriebener Reaktion verwischen.

Älter werdende Menschen brauchen Selbstvergewisserung. Sie sollen möglichst unverfälscht wahrnehmen, wie sie sich verändern, um geliebene Fähigkeiten zu erhalten oder auszubauen.

Gedächtnisleistung und Erinnerungsarbeit hängen eng mit sensibler Eigenwahrnehmung von Körper, Seele und Geist zusammen.

Körper

Der alternde Mensch ist nicht mehr so kräftig. Muskelmasse und Muskelstärke nehmen ab. Die Gefäße haben sich im Laufe des Lebens durch Ablagerungen verengt, und das Herz braucht mehr Kraft, um die Blutzirkulation aufrechtzuerhalten. Aber auch dieser zentrale Muskel baut ab, und so verstärken sich die Faktoren. Die körperliche Leistungsfähigkeit des Menschen läßt nach.

Der Blutkreislauf transportiert weniger Sauerstoff und entsprechend vernachlässigt wird die Versorgung des Gehirns. Manche Erschlaffungszustände sind auf diesen Effekt rückführbar.

Die Spannkraft des Gewebes verändert sich und die in den Zellen wirkenden Mitochondrien („Kraftwerke“) liefern ihre Energien unzuverlässiger.

Das Harnsystem arbeitet langsamer. Giftstoffe und andere Abfallprodukte werden unzulänglich ausgeschieden: Es kann zu Bagatellvergiftungen kommen – kaum wahrnehmbar, aber sie wirken sich auf die Arbeit des Gehirns aus.

„Werkzeuge“ der Wahrnehmung

Schon relativ früh verändert sich das *Sehen*: Bei den meisten Menschen nimmt die Sehschärfe etwa mit dem 40. Lebensjahr ab. Hinzu kommt eine fortschreitende, unzureichende Anpassung an unterschiedliche Sehtiefen. Die Kontrastempfindlichkeit verändert sich, ebenso die Wahrnehmung der Lichtstärke. Das Auge stellt sich nur langsam um. Wechselnde Licht- und Entfernungsverhältnisse werden mit Verzögerung registriert. Viele Ältere sehen die Welt mit einem Gelbstich. Visuelle Reize werden langsamer verarbeitet.

Pathologische Sehbeeinträchtigungen nehmen im Alter deutlich zu (z. B. Grauer oder Grüner Star).

Die Wahrnehmung des Menschen durch *Hören* verändert sich. Der Gehörnerv baut im Alter

ab. Dies ist wahrscheinlich bedingt durch die geringere Blutzufuhr und starken Knochenwuchs, der den Faserkanal verengt. Die Gehörknöchelchen neigen zu Verkalkungen oder Verhärtungen. Der Gehörgang füllt sich rascher mit Ohrenschmalz.

Verstärkt beobachtet wird auch, daß laute Töne als unangenehm empfunden werden und die Schmerzgrenze überschreiten. Tinnitus („Ohrenklingeln“), dessen Ursachen weitgehend unerforscht sind, ist zu einer Volksseuche geworden, die nicht nur ältere Menschen belästigt.

Im Alter nimmt die Unterscheidungsfähigkeit von Tonsignalen ab. Komplexe Geräusche (verschiedene Quellen im Raum, große Versammlungen, Straßenverkehr etc.) werden schwerer entschlüsselt.

Taubheit wird oft sehr spät erkannt oder gar nicht behandelt.

Viele Reaktionen älterer und alter Menschen scheinen weniger mit dem Nachlassen intellektueller Leistungsfähigkeit und mehr mit Wahrnehmungsdefiziten beim Hören zu tun zu haben.

Taubheit stigmatisiert in unserer Gesellschaft in weit höherem Maße als Blindheit. Blinde Menschen sind von den Gegenständen, Taube hingegen von den Menschen isoliert.

Wenn Sie Hörprobleme haben und auch auf Ihr drittes Nachfragen keine angemessene Antwort erhalten, ziehen Sie sich zurück. Sie fragen nicht mehr nach, „hören weg“ und beginnen so den Teufelskreis der Isolation.

Im alten Griechenland bedeutete das Wort taub soviel wie Dummheit. Im frühen Christentum wurde Gehörlosigkeit als Fluch Gottes interpretiert, weil die Tauben die Frohe Botschaft nicht vernahmen konnten.

Man nimmt an, daß sich im Alter die *Geschmacksnerven* verändern. Auffällig ist, daß komplexe Speisen in ihren Charakteristika schlechter erkannt werden.

Hier setzt sich fort, was bei anderen Sinnen ebenfalls erkennbar ist: Je komplexer ein Vorgang, desto mehr Mühe haben ältere Menschen, diesen in seiner Gesamtheit wahrzunehmen.

Der *Geruchssinn* des Menschen erfährt im Alter offensichtlich kaum Beeinträchtigungen, es sei denn, Krankheiten schädigen die entsprechende Wahrnehmung.

Der *Tastsinn* hingegen verändert sich deutlich. Die Temperaturwahrnehmung nimmt ab, die Empfindlichkeitsschwelle wird höher.

Schmerzen werden offensichtlich verzögert wahrgenommen. Bei der Wahrnehmung ist der subjektive Faktor bedeutsam. Haben ältere Menschen nicht oft lernen müssen, Schmerzlaute zurückzuhalten? Dürfen sie „jammern“? Sind sie nicht gewohnt, in hohem Maß Selbstdisziplin zu üben und so auch die Empfindlichkeit für den eigenen Schmerz zu verringern?

Allerdings: Ältere reden oft *über* Krankheiten.

Ist bei Ihnen der letzte Arztbesuch auch immer ein Grund, mit anderen darüber ein Gespräch anzufangen? Warum tun Sie das? Ist es so bedeutsam? Macht es interessant? Ist es einer der wenigen Momente in Ihrem Leben, in denen Sie Zuwendung – meistens äußerst sparsam und zudem bezahlte – erfahren?

Schmerzen sind eine willkommene und akzeptierte Möglichkeit, das Gespräch zu suchen.

Der konkrete Schmerzlaut hingegen ist insbesondere im Alter oft tabuisiert. Man will nicht lästig sein, nicht auffallen, keinen Vorwand für den Vorwurf der Wehleidigkeit liefern.

Die Wahrnehmungssinne des Menschen unterliegen einer komplizierten Wechselwirkung zwischen Selbst- und Fremdwahrnehmung, zwischen tatsächlichen Fähigkeiten und Defiziten.

Je höher die subjektive oder objektive Beeinträchtigung der Wahrnehmungssinne, desto mehr wird die Erfahrung von Welt behindert. Der Rückgang körperlicher Fähigkeiten führt nicht zwangsläufig zum Rückgang eigener Lust- und Genußfähigkeit. Neue Wege bleiben möglich.

Gehirn

Gehirn: das ist eine ca. 1300 g schwere, unansehnliche Masse – zerfurcht, grau und verschlungen. Es füllt unseren Kopf und ist wahrscheinlich die speicherfähigste Denkmachine, das entfaltetste

Steuergerät, das schnellste Handwerkszeug, das es gegenwärtig auf dieser Welt gibt.

Die Leistung, die das menschliche Gehirn innerhalb einer Sekunde erbringt, ist in Zahlen nicht ausdrückbar. So viele Einzeleindrücke werden zu komplexen Erinnerungen verarbeitet, daß alle gängigen Computersysteme an diesen Aufgaben bislang gescheitert sind.

Das Projekt „Künstliche Intelligenz“, an dem Wissenschaftler nun schon seit über einem Jahrzehnt arbeiten, verliert sich in Lächerlichkeit, wenn man dessen Ergebnisse mit der Leistungsfähigkeit des menschlichen Gehirns vergleicht.

Nur annähernd ist zu schätzen, wie viele Nervenzellen arbeiten: 10 Milliarden. Jede einzelne Nervenzelle steht wiederum in Verbindung zu Tausenden anderen. Nervenzellen sind durch Leitbahnen (beides zusammen nennt man Neuron) mit Übertragungsstellen (Synapsen) verbunden und schicken Botenstoffe (Neurotransmitter) hin und her. So werden unzählige „Schaltungen“ möglich, die über ca. 340 000 Kilometer Nervenfasern laufen.

Der russische Wissenschaftler Pjotr Anokin schätzt, daß die Strukturbildungsmöglichkeiten im Gehirn so groß sind, daß man beim Niederschreiben in normalen Ziffern eine Linie von 10,5 Millionen Kilometern Länge benötigt würde. In diesem riesigen inneren Universum werden alle Informationen gespeichert.

Das System der Nervenzellen bleibt bis ins hohe Alter hinein weitgehend stabil. Zwar werden im Laufe des Lebens Zellen zerstört, aber dieser Vor-

gang scheint nach neueren Forschungen nicht für intellektuelle Leistungsverluste verantwortlich zu sein. Bedeutsamer hingegen sind Veränderungen innerhalb der Nervenzellen. Sie sind offensichtlich Ursache dafür, daß komplexe Gedächtnisprozesse langsamer ablaufen oder störanfälliger sind. Allerdings ist das Gehirn in der Lage, sich neu zu orientieren und zu kompensieren. Fähigkeiten werden verlagert. Deshalb ist der reale Substanzverlust bei gesunden Menschen eher gering. Etwa 90 % aller Menschen bleiben auch im Alter von signifikanten Intelligenzverlusten verschont. Erst im sehr hohen Alter (85/90) werden die Defizite deutlicher.

Allerdings haben neuere Forschungen ergeben, daß die Uralten (jenseits der 90) im Durchschnitt gesünder sind als z. B. die 85jährigen. Die Gründe dafür liegen weitgehend im dunkeln.

Abnahme der Gedächtnisleistung

Die Abnahme der *Gesamtkapazität* der Gehirnleistung scheint unerheblich. Verringerungen der Gedächtnisleistung sind dennoch mit fortschreitendem Alter feststellbar. Das hängt wahrscheinlich mit folgenden Faktoren zusammen:

1. Die Zahl der Nervenzellen nimmt insgesamt ab, wird teilweise kompensiert.
2. Die Verbindungsleitungen zwischen Synapsen und Botenträgerstoffen verringern sich. Das Gehirn arbeitet – bei annähernd gleicher Kapazität – langsamer.

3. Dies wird durch Verhaltensunsicherheiten verstärkt. Die Prophezeiung „Ich vergesse in letzter Zeit soviel“ erfüllt sich selbst. Selbsteinrede reduziert die Gedächtnisleistung.

5. Streß beeinflusst insbesondere im Alter die Gedächtnisleistung – die physikalisch-chemische Arbeit der Gehirnzellen, Synapsen und Botenträgerstoffe – deutlich. Streßfaktoren, unter denen Alte deutlicher als Junge zu leiden haben (z. B. soziale Kontrolle, Versagenszuschreibungen, Stigmatisierungen), wirken sich aus.

Gehirnorganisation

Das hochkomplexe System „Gehirn“ hat unterschiedliche Sektoren, die jeweils eigene Aufgaben erfüllen:

Das *Großhirn* besteht aus zwei gefurchten Halbkugeln, den *Hemisphären*. Die rechte ist „zuständig“ für die Raumwahrnehmung: Formen, Farben und das „Gefühl“. Die linke Hemisphäre ist deutlich sprachlich-logisch orientiert. Erst im Zusammenwirken beider Hälften – sie sind verbunden durch den sogenannten „*Balken*“ – entsteht die Wahrnehmung der Welt.

Der *Kortex* ist die von vielen Furchen überzogene Oberfläche, die Region der „*grauen Gehirnzellen*“.

Das *Kleinhirn* ist die innere Kontaktstelle: Hier werden körperliche Signale und Informationen empfangen. Das *Zwischenhirn* hat zentrale Aufgaben zur Regulierung des Energiehaushaltes. Der

Hirnstamm, der stammesgeschichtlich älteste Teil der menschlichen „Zentrale“, regelt die lebenserhaltenden Funktionen von Atmung und Blutkreislauf.

Gedächtnis

Jedliches menschliches Handeln, Denken und Fühlen ist Ausfluß einer Gedächtnisleistung.

Alles Tun ist nur möglich, weil wir Erinnerung an Erlebtes und Erfahrenes haben. Auch der Körper ist fleischgewordene Erinnerung. Psychotherapeuten sprechen in solchen Zusammenhängen vom Leib. „Leib“ kommt von „Leben“, bzw. von „Bleiben“ und „Beharren“ (griech.).

Die Kultur hat ein „kollektives Gedächtnis“. Der Psychoanalytiker C.G. Jung hat von sogenannten Archetypen gesprochen: „Erinnerungen“, die als Muster seit Urzeiten Menschen in ihrem Handeln beeinflussen.

In der Gegenwart ist die Vergangenheit geronnen, lebendig – eben gegenwärtig.

Gedächtnis – als eine „Abteilung“ des Gehirns – gliedert sich in „Unterabteilungen“:

- *das Wahrnehmungsgedächtnis*,
- *das Kurzzeitgedächtnis*,
- *das Langzeitgedächtnis*.

In der Wissenschaft wird eine nicht unbedeutende Diskussion darüber geführt, ob Gedächtnisdefizite eher durch falsche Speicherung oder durch fehler-

hafte Abrufung zustandekommen. Nachgewiesen ist, daß altersangemessenes Speichern die Erinnerungsmöglichkeiten erheblich erhöht.

Informationen

Menschen speichern Gelerntes, Erlebtes, Erfahrenes als Informationen ab. Die Speicherung ist chemisch und physikalisch nachweisbar.

Informationen können visueller (das Sehen betreffend), auditiver (das Hören betreffend), kinästhetischer (die Muskelempfindungen betreffend) oder taktiler (den Tastsinn betreffend) Art sein. Informationen werden auch über die Geschmacks- und Geruchssinne vermittelt.

Am Anfang steht die Wahrnehmung. Je eindrucksvoller, emotional besetzter die Information ist, desto sicherer wird sie gespeichert.

Alles, was Menschen wahrnehmen und lernen, sollte sie über mehrere unterschiedliche Wahrnehmungssinne erreichen.

Der Wahrnehmungsspeicher

Der Wahrnehmungsspeicher besteht aus „Filtern“. In Zeitbruchteilen wird über die weitere „Bearbeitung“ entschieden. Nicht alles, was wir sehen, nehmen wir wirklich wahr. Nicht alles, was wir hören, hören wir wirklich.

Die Filter sind Mischungen aus biographischer Erfahrung und momentaner physischer wie psychi-

scher Verfassung, sie ordnen Einzelwahrnehmungen, ermöglichen Zusammenhänge. Informationen, die nicht ausgefiltert werden, gelangen von hier zuerst in das Kurzzeitgedächtnis.

Wenn Sie im Kino sind, gelangen pro Sekunde 24 Bilder in Ihren Wahrnehmungsspeicher. Sie werden „verwandelt“ zu einer fließenden Bewegung, die hinüberwechselt in das Kurzzeitgedächtnis, von dort eventuell in das Langzeitgedächtnis. Sie vergessen die 24 Bilder, die Sie auch „gesehen“ haben.

Es scheint in uns einen komplizierten Entscheidungsprozeß darüber zu geben, welche Informationen in den Kurzzeitspeicher gelangen und welche vorab ausgeschieden werden. Nur das, was bis zum Kurzzeitspeicher vordringt, kann weiter bearbeitet werden. Der Wahrnehmungsspeicher verändert sich mit steigendem Alter kaum. Er wird höchstens beeinflusst von der körperlichen Konstitution (Stress, Müdigkeit, krankhafte Veränderungen).

Das Kurzzeitgedächtnis

Im Kurzzeitgedächtnis werden die Informationen der jüngsten Vergangenheit abgelegt. Hier werden die letzten Minuten, manche Autoren sprechen von nur 25 Sekunden, festgehalten. Hier entscheidet sich, ob die eingegangene Information auf den Langzeitspeicher des Menschen, in das Langzeitgedächtnis übertragen wird.

Damit Informationen ins Langzeitgedächtnis ge-

langen, bedarf es besonderer Strategien: Vokabeln müssen innerhalb eines kurzen Zeitraumes wiederholt werden. Informationen müssen – bewußt oder unbewußt – an vorhandenes Wissen und Erfahrungen angeknüpft werden.

Jüngere Menschen haben offensichtlich die Fähigkeit, „automatisch“ eine Kopie des aktuellen Inhalts im Langzeitgedächtnis anzulegen. Diese Fähigkeit nimmt im Alter ab und muß entsprechend ausgeglichen werden.

Das Kurzzeitgedächtnis ist das Arbeitsgedächtnis. Hier verarbeitet der Mensch die Informationen, die den Wahrnehmungsspeicher passiert haben. Er „entscheidet“, was ins Langzeitgedächtnis überführt wird.

Ein zweiter, lebenswichtiger Filter sorgt dabei für Ordnung:

Stellen Sie sich vor, jede einzelne Information – Bilder, Geräusche, Worte, Berührungen usw. –, die Sie im Laufe von 20 Sekunden speichern, würde ins Langzeitgedächtnis übernommen. Sie würden im Wahnsinn enden. Eine Ihrer wichtigsten Fähigkeiten ist die Möglichkeit zu vergessen.

Das Kurzzeitgedächtnis älterer und jüngerer Menschen unterscheidet sich in Arbeitsverhalten und Kapazität kaum.

Für ältere Menschen wichtig zu wissen: Das Kurzzeitgedächtnis ist störanfällig.

Sie gehen zum Kühlschrank und wollen sich ein Glas Milch holen. Sie machen die Kühlschranktür auf. Es klingelt an der Tür. Sie verlassen die Küche und vergessen sekundenschnell, was Sie aus dem Kühlschrank holen wollten.

Das Langzeitgedächtnis

Im Arbeitsspeicher, dem Kurzzeitgedächtnis, wird entschieden, welche Informationen dem Langzeitgedächtnis zugeführt werden. Dort befinden sie sich in einer Warteschleife.

Ob die Informationen hier verbleiben, hängt davon ab, mit welchen Merkmalen (welcher Kodierung) sie versehen wurden. Wurden sie so abgelegt, daß sie jederzeit wieder auffindbar sind?

Eine häufig gebrauchte Telefonnummer gelangt ins Langzeitgedächtnis. Sie verbleibt aber nur dann länger dort, wenn sie gut kodiert war: versehen mit einem besonderen Erlebnis, einem interessanten inneren Bild oder einer besonderen (unbewußten oder bewußten) Lerntechnik.

Andere Telefonnummern werden „gelöscht“. Einmalig gewählte Zahlen verschwinden meistens schon aus dem Kurzzeitgedächtnis.

Das Langzeitgedächtnis ist also auf besondere Arbeitsgewohnheiten und Arbeitstechniken angewiesen, wenn es speichern oder Gespeichertes preisgeben soll. Nicht alles, was gespeichert wird, ist sofort aktiv verfügbar. Man muß „suchen“ und Suchwege einhalten, um zu finden.

Der größte Teil des Gedächtnisinhalts gehört zum passiven Wissen: Informationen, die irgendwo im Gehirn abgelegt sind, müssen mit „Suchbefehlen“ erforscht werden. Gelingt dies nicht, sind spezielle Erinnerungstechniken notwendig.

Aktives Wissen ist jederzeit abrufbar. Dieser Vorgang dauert bei älteren Menschen allerdings relativ länger.

Forscher unterscheiden das Langzeitgedächtnis in *Wissensgedächtnis* (semantisches Gedächtnis) und *Erfahrungsgedächtnis* (episodisches Gedächtnis).

Im Wissensgedächtnis werden Fakten, Allgemeinbildung, akademisches Wissen usw. gespeichert. Das sind Informationen, die mit schwachen Kodiermerkmalen absinken und nur mit einigem Aufwand in Erinnerung gebracht werden können.

Im Erfahrungsgedächtnis wird die eigene Lebensgeschichte gespeichert. Auch davon gehen Einzelheiten verloren und sinken ab. Vieles aber bleibt als Lebenswissen, als „Weisheit“ verfügbar. Weisheit wird auch als „verfestigte Intelligenz“ bezeichnet, die normalerweise nicht verlorengeht.

Ältere verfügen über hohe Fähigkeiten, zukunfts-trächtige Entscheidungen weise in der Gegenwart abzuwägen. Menschen lernen mit zunehmendem Alter, in Zusammenhängen zu denken. Sie „kontern“ damit die Detailfähigkeit junger Erwachsener.

Flüssige Intelligenz hingegen ist die aktive, handelnde „Benutzung“ des Gedächtnisses. Verfügbares Faktenwissen und dessen Kombination wird eingesetzt zur Bewältigung von Arbeit oder Alltag. Lernende mit hoher flüssiger Intelligenz verfügen über intelligente Arbeitstechniken, erweitern so ihren Wissensbestand und trainieren durch immer neue Anforderungen das Langzeitgedächtnis.

Die Wissenschaft geht mehrheitlich davon aus, daß Leistungsabfälle der flüssigen Intelligenz bei

älteren Menschen auch mit fehlerhaften oder schwachen Kodierungen zu tun haben.

Strittig ist, ob die *autobiographische Erinnerung* älterer Menschen besser ist als die der jüngeren. Ein solcher Vergleich ist schwierig.

Manche Erfahrungen werden von Älteren tabuisiert und deshalb nicht erinnert. Zudem hängt die Lebhaftigkeit der Erinnerung davon ab, ob in der Zwischenzeit die gespeicherten Informationen „neubedacht“ und dadurch aktiviert wurden. Erinnerungen verblassen, weil man mit zunehmender Lebenserfahrung „gewichtet“ und Bedeutungen verschiebt: Sie stehen in Konkurrenz zu anderen Lebensereignissen.

Ältere Menschen erfahren zuweilen den Kontrast von ereignisloser Gegenwart und ereignisreicher Vergangenheit. Weit zurückliegende Ereignisse werden wiederholt zurückgeholt und im Gedächtnis erneut durchgespielt: Das „Theater im Kopf“ wird zur einzigen Vorstellung des Lebens. Daraus mag sich der Eindruck besserer biographischer Erinnerung entwickelt haben.

Wer morgens vergessen hat, wo er das Auto am vorigen Abend abgestellt hat, ist völlig normal.

Eine schwere Funktionsstörung liegt vor, wenn Sie das Auto zwar gefunden haben, aber nicht mehr wissen, wie man die Tür aufschließt.

Siegfried Kanowski

Am Ende Verwirrung?

Krankheiten haben Einfluß auf die Gedächtnisleistung. Die meisten Menschen erreichen intellektuell gesund ein hohes Alter. Am Ende des Lebens wartet nicht zwangsläufig die Verwirrung.

Körperlich behindert, antriebsschwach, gedächtnisgestört und ein wenig „gaga“ – das ist das gesellschaftliche Bild vom alten Menschen. Es unterstellt, daß die intellektuelle Leistungsfähigkeit so deutlich abnimmt, daß mit fortschreitendem Alter Geistesschwäche auftreten muß.

Dieses Bild ist ein Vorurteil und deckt sich in keiner Weise mit tatsächlichen Befunden. Nur etwa 1 % der 60jährigen verliert seine intellektuelle Leistungsfähigkeit durch Krankheit oder krankhafte Veränderung.

Diese Zahl steigt mit zunehmendem Alter, bleibt

dennoch statistisch relativ unbedeutend. Man geht davon aus, daß ca. 80 % aller 80- bis 90jährigen geistig gesund sind.

Krankhafte Funktionsstörungen des Gehirns treten erst in sehr hohem Alter gehäuft auf.

Die wohl häufigsten Krankheitsbilder sind

1. die Alzheimer-Krankheit,
2. die vaskuläre Demenz (Gefäßverengung),
3. Mikroschlaganfälle (z.B. Verschuß von Gehirngefäßen)

Zum Bild der Altersverwirrtheit (Demenz) gehören der Abbau von Gedächtnisleistung, die Beeinträchtigung der Urteilskraft, Nachlassen des abstrakten Denkens und der Wirklichkeitswahrnehmung.

Warum es zu pathologischen Veränderungen im Alter kommt, ist nicht bei allen Krankheitsbildern geklärt. Bei der Alzheimer-Krankheit z.B. schwanken die Thesen zwischen Vererbung, Chromosomenfehlern und innerer Vergiftung. Offensichtlich führen Eiweißablagerungen in den Nervenzellen zu deren Verfall.

Verwirrung und Desorientierung können auch durch Medikamentenmißbrauch ausgelöst werden. Unausgewogenheiten im Chemiehaushalt des Körpers (Entgleisungen des Blutzuckerspiegels, Schilddrüsenstörung etc.) oder plötzliche Erkrankungen, die tief in die Physis eingreifen (bakterielle Infektionen) wirken sich im Alter dramatischer als in der Jugend aus. Fehlernährung und Austrocknung (z.B. bei unangemessenen Diäten)

können unter ungünstigen Umständen Verwirrtheit hervorrufen.

Soziale Faktoren scheinen Verwirrung und Desorientierung im Wechselspiel mit Krankheiten zu verstärken. Isolation, unglücklich machende Lebensumstände und das Gefühl eigener Wertlosigkeit („Ich werde nicht mehr gebraucht“) begünstigen Altersdepressionen, die wiederum Einfluß auf intellektuelle Leistungsfähigkeiten haben.

Gedächtnisschwund ist auch Ausdruck einer Angst vor dem Leben bzw. Weiterleben: „Ich stelle mich dem Leben nicht!“

Krankhafte Entwicklungen und soziale Komponenten können im Alter einen entscheidenden Einfluß auf die intellektuelle Leistungsfähigkeit gewinnen.

Es entsteht ein Teufelskreis, aus dem viele nicht mehr auszubrechen vermögen: Die Krankheit verstärkt Isolation und Einsamkeit. Diese wiederum verstärken die Krankheit.

Vergessen können ist das Geheimnis ewiger Jugend. Wir werden alt durch Erinnerung.

Erich Maria Remarque

Die Erinnerung ist das einzige Paradies, aus dem wir nicht vertrieben werden können.

Jean Paul

Auf Erinnerung zu bestehen kann mitunter schon Widerstand sein – zumindest dann, wenn Vergeßlichkeit großgeschrieben oder aber dekretiert wird.

Siegfried Lenz

Vergessen: nicht nur lästig,
auch nützlich

Vergessen und Erinnern machen das Leben erträglich. Nicht alles, was belastet, muß gespeichert werden. Vergessen räumt den wirklich wichtigen Dingen des Lebens „Platz“ ein. Auch um den Preis, daß Vergessen lästig sein kann, scheidet es Wichtiges von Unwichtigem. Es ermöglicht die Konzentration auf Wesentliches.

30

Vergessen im Alltag erinnert daran, altersgemäße Lernstrategien anzuwenden und zu kompensieren.

Zu den wenigen gesicherten Erkenntnissen der Altersforschung gehört, daß Menschen bis ins hohe Alter hinein über eine große geistige Leistungsfähigkeit verfügen. Nur bei sehr wenigen ist ein deutlicher Intelligenzabbau, der nicht mehr kompensierbar ist, festzustellen. Meistens geht dieser einher mit Krankheiten. Menschen, die angemessen altern, verlieren zwar einen Teil früherer Fähigkeiten, gewinnen aber neue hinzu.

Leben ist Entwicklung. Wir können davon ausgehen, daß unsere mentalen Fähigkeiten mit dem 20. Lebensjahr entfaltet sind. Unser logisches Denken hat sich erst mit dem 40. Jahr voll entwickelt. Die sprachliche Ausdrucksfähigkeit gelangt im Alter von 50 Jahren auf ihren Höhepunkt. Sie bleibt dann auf einem nahezu gleichbleibenden Niveau.

Tizian soll seine Pieta im Alter von 98 Jahren gemalt haben, und Verdi hat mit 80 noch komponiert. Berühmte Schauspieler beeindrucken im hohen Alter – z. B. Bernhard Minetti oder Inge Meysel.

Fähigkeiten, die verlorengehen, sind – wenn man den Verlust wahr- und ernstnimmt – kompensierbar oder verlieren an faktischer Bedeutung. Ihr Fehlen beeinträchtigt die Lebensqualität nicht wirklich. Vielmehr ist zu vermuten, daß die Stig-

31

matisierung des Alters und die Selbstbilder alter Menschen erst die Defizite so verstärken, daß es zum Leiden an fehlendem Erinnerungsvermögen kommt. So entwickelt sich durch fehlerhafte Wahrnehmung ein Bild, das in einer vom Jugendkult geprägten Gesellschaft erwünscht wird.

Es ist wichtig, zu einer realistischen Bewertung der intellektuellen Leistungsfähigkeit alt werdender Menschen zu kommen. Ältere Menschen müssen selbstbewußt und offensiv mit Gedächtnisabbau *und* der Steigerung ihrer Möglichkeiten umgehen. Erst in dem Bekenntnis zu fehlenden Fähigkeiten (z.B. Hochgeschwindigkeit mancher Denkprozesse) liegt der Kern der Wertschätzung dessen, was möglich ist oder wird.

Der Altersforscher Paul B. Baltes resümiert: „Weisheit ist die Quintessenz menschlicher Lebenserfahrung. Sie erfordert nicht, daß man unheimlich schnell denkt, sondern daß man mit Wissen über Lebensfragen an schwierige Situationen mit Umsicht herangeht.“ Diese Fähigkeit bleibt bis an das Lebensende.

Die von beschränkten Leistungsstrategien geprägte Gesellschaft hat offensichtlich ihre sozialen Ressourcen aus den Augen verloren. Eine Gesellschaft, die auf unmittelbare Bedürfnisbefriedigung aus ist, bedarf des Schnelligkeitsprinzips. Diesem entsprechen junge Menschen eher.

Eine Gesellschaft hingegen, die auf Bestand angelegt ist, darf sich in ihren Entwicklungen nicht überschlagen und quasi selbst überholen. Sie bedarf auch der Langsamkeit.

Ist es nicht der eigentliche „Auftrag“ alter Men-

schen, zu verlangsamen und dem Geschwindigkeitsrausch gesellschaftlicher und ökonomischer Entwicklungen die Spitze zu nehmen?

Die tägliche Vernichtung von Gütern entspricht der täglichen Mißachtung von Lebenswissen und Lebensweisheit.

Von der Nützlichkeit des Vergessens

Man stelle sich vor, wir würden alles, was wir in unserem Leben erfahren, gesehen, gehört, gerochen und erfüllt haben, speichern!

„Vergessen“ ist eine wichtige Funktion menschlichen Lebens. Sie sortiert das Wesentliche vom Unwesentlichen, das Kurzlebige vom Langlebigen und manchmal auch den Schmerz von der Lust. Würden wir jedes Gefühl in seiner ursprünglichen Tiefe behalten, würde es uns schier zerreißen.

Es kann sein, daß Menschen im Alter auch deswegen vergessen, weil ihr Gehirn „voll“ ist. Sie haben in ihrem Leben soviel erlernt und erlebt, daß nur noch wenig Platz bleibt für Neues. Vergessen hat eine gesunde Funktion, auch wenn der Preis lästig sein kann: Der Schlüssel ist weg!

Das „alte“ Gehirn hat einen Filter entwickelt, der Wesentliches von Unwesentlichem scheidet. Statt auf die Dynamik des schnellen Denkens in der Jugend setzt das Gehirn auf die Weisheit im Alter. Statt isoliert Einzelheiten zu sammeln, verknüpft es Neues mit Bekanntem. Anstelle von unwesentlich Neuem tritt die Rückschau auf das eigene Leben.

Auf diesem Hintergrund machen Techniken Sinn, die sich mit dem *geplanten Vergessen* beschäftigen: Erinnerungsspeicher werden außerhalb des Gedächtnisses angelegt, Konzentration und Achtsamkeit angewandt, Erinnerungssignale entwickelt.

Zu den wesentlichen Aufgaben des letzten Lebensdrittels gehört die *Bilanz als Sinnsuche: Was war mein Leben und was erwarte ich von den letzten Jahren oder Jahrzehnten?* Dabei stört der tägliche Kleinkram ...

Gewünschte Verdrängung

Manches Vergessen ist in Wahrheit Verdrängung. Mitunter können wir uns an Ereignisse nicht mehr erinnern, obwohl sie doch geläufig sein müßten. Solche psychischen Barrieren helfen uns weiterzuleben.

Vergessen als Verdrängung hat zwei Seiten: Ein wichtiger Teil des Lebens wird geleugnet und bleibt dadurch ungelebt. Gleichzeitig können wir gerade deswegen weiterleben, weil nicht alles Leid und jede Erfahrung ständig aufsteigen dürfen. Es gilt, die angemessene Balance zu gewinnen.

Wenn schmerzhaft oder belastende Ereignisse verdrängt werden, verschwinden oft auch angekoppelte Informationen.

Sie hatten einen Streit mit Ihrem Vorgesetzten, der Sie sehr erregte. Die mitgeteilten Fakten vergaßen Sie ebenso, wie Sie die Kränkung verdrängten.

Wenn wir achtsam mit uns umgehen, differenziert wahrnehmen, das Belastende vom Nützlichen scheiden, dann ist es uns möglich, das Lebendige zu halten und das Schmerzhaftes auszuschließen.

Ordnungsfehler

Ältere Menschen haben differenzierte Ordnungssysteme entwickelt, mit denen sie im Leben Informationen speicherten. Sie sind labyrinthisch und bieten viele Möglichkeiten, sich zu verirren. Es kommt zum Vergessen durch Überlagerung oder verzerrte Erinnerung. Lebensereignisse schließen sich kurz und produzieren neue Bilder, die mit der ursprünglichen Realität nur noch verwandt sind. Das hat oft amüsante, manchmal aber auch verwirrende Folgen. Das Leben spielt sich im Kopf ab, ist zu einem Erinnerungsfilm mit eigener Dramaturgie geworden.

Ältere Menschen müssen auf ihre Ordnungssysteme Rücksicht nehmen und ihnen angemessene Speicher- und Lerntechniken verwenden. Dazu gehört auch, nach Wegen des Ausgleichs zu suchen. Manche Bahnen sind gespurt und nicht mehr veränderbar.

Das falsche Bild vom Lernalter

Von Kindheit an haben wir gehört, daß sich Lernen in der Jugend vollzieht: „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr.“ Ältere und alte Menschen zehrten lediglich von ihren Erfahrungen.

Dieses Bild schildert gesellschaftliche Wünsche, unterschlägt aber, daß auch im hohen Alter gelernt wird. Wer an die Richtigkeit dieses Bildes glaubt, erfüllt die Prophezeiung und blockiert; die Rolle des „reifen Erwachsenen“ wird kultiviert, der in seinen intellektuellen Fähigkeiten ans Ende gelangt ist. Neugierverhalten wird tabuisiert. Selbstbilder führen zu Selbstblockaden.

Lernen, verstanden als Wachstum, gehört zu den Lebensmöglichkeiten des Alters. Aber: Die Kultivierung des „immer schneller, immer höher, immer weiter“ führt auch zu Leistungsdruck im Alter.

Es gehört zu den Privilegien des letzten Lebensdrittels, nachlassen zu dürfen. Gelassenheit gewinnen und die eigenen Fähigkeiten nur noch sparsam einsetzen ist ein Lebensziel.

Die Stärke des älteren Menschen ist die Möglichkeit, sich zwischen Aktivität und Passivität entscheiden zu können.

Biographisches Erzählen

Der Mensch ist Erinnerung. Der Intellekt besteht aus Erinnerung, der Körper ist fleischgewordene Erinnerung. In Gedächtnis und Körper haben sich die Erinnerungsspuren eingegraben.

Leben ist die Versammlung aller Vergangenheit in einem Punkt. Da wir uns erinnern können, begründen wir unser Menschsein und finden Sinn in dem, was wir sind. Erinnerung ist also nicht nur eine technische Funktion unseres Gehirns, sondern macht uns zum Menschen. Wir können uns erklären aus der Vergangenheit. Das, was wir künftig tun, ist nichts anderes als geronnene Erfahrung, die Erinnerung des Vergänglichen.

An der Schnittstelle von Vergangenheit und Zukunft liegt der Moment der Entscheidung, die Gegenwart.

Früher war Erzählen wichtig: Märchenerzähler traten auf, alte Menschen waren die lebendige Dorfchronik. Lebenswissen wurde über Menschen – nicht über Medien – weitergegeben. Unsere Kultur wäre ohne die Kultur des Erzählens, die eine Kultur des Erinnerns ist, nicht denkbar.

Gehört es nicht zu den Aufgaben des Alters, dafür Sorge zu tragen, daß die Kultur des Erinnerns wieder ins Zentrum menschlichen Lebens gerückt wird? Können nicht ältere Menschen deutlich machen, wie wichtig jedes einzelne Leben ist, indem sie ihre Geschichte erzählen – biographisch erzählen?

Ältere können Lebenszusammenhänge erklären, Hinweise auf Wurzeln geben und deutlich machen, daß wir ohne das, was war, nicht hätten werden können. Wenn wir uns bemühen, unsere Vergangenheit nicht zu leugnen, dann beschreiben wir das vollständige Bild des Menschen: gelebt mit Untugenden, Freude und Schmerzen, dennoch alt geworden.

Die Arroganz der eigenen Geschichte gegenüber ist in Wahrheit Selbstverachtung. Erinnerung kann aber eine „Vorwegnahme des Paradieses“ (Ernst Bloch) sein. Gutes und Böses vereinigen sich zu einem gelingenden Lebensbild.

Sicher: Im Erinnern schönen wir die Vergangenheit, lassen den kränkenden Schmerz aus. Indem wir uns behutsam erzählend und zuhörend unseren Geschichten nähern, schärfen wir den Blick für das, was Realität war und Verklärung ist.

Im Erzählen verdichtet sich im doppelten Sinn Vergangenheit. Wir sagen, wie das Leben sein soll, und wissen, daß es nicht immer so war. Indem wir die Katastrophen glätten und die Glücksfälle erhöhen, vermitteln wir Visionen von einem „paradiesischen“ Leben. Wir entwerfen Leben neu.

Menschen, die kurz vor dem Tod stehen, haben oft das Bedürfnis, sich auszusprechen, um vielleicht von lebenslangen Verdrängungen und Leugnungen Abschied zu nehmen. Dadurch wird das Leben nicht korrigiert, meistens aber geheilt.

Einige Vorschläge:

1. Sie führen ab sofort ein **Tagebuch** (siehe S. 65) oder **Bilderbücher** (siehe S. 66).
2. Sie schreiben Ihre Memoiren auf.
3. Sie gründen einen Stammtisch der Alten, die aus ihrem Leben berichten.
4. Sie suchen die Begegnung mit Kindern und Jugendlichen, berichten ohne Besserwisserei von früher.
5. Sie beschäftigen sich mit Ihrem Lebensraum. In vielen Dörfern und Stadtteilen haben sich eh-

renamtliche Gruppen gefunden, die ein Archiv gegründet haben. Sie werten Vereinsakten aus, bitten um Fotos, sammeln Berichte von Zeitzeugen, sichten Nachlässe, stellen Informationen zusammen. Sie reichern eigenes Wissen mit fremdem an.

6. Sie gründen eine Schreibwerkstatt, schreiben Ihr Leben auf, sammeln Texte anderer Menschen, entwickeln Chroniken des Alltags.

7. Sie fangen an und erzählen aus Ihrem Leben. Sie hören auf, sich selbst abzuwerten („Wen interessiert das schon?!“).

Vergessen und Erinnern ist eine Lebenshaltung, die sich im Kleinen (Technik) wie im Großen (Lebenszusammenhänge) auswirkt.

Einen Zustand benennen heißt ihn ändern.

Lernparadoxon

Bis ins späteste Alter lernen (nicht auswendig, sondern inwendig), das ist Genießen, das ist Leben. Da wächst die Seele, in konzentrischen Kreisen, göttlichen Sphären zu.

Ernst von Feuchtersleben

Der Mensch soll lernen. Nur die Ochsen büffeln.

Erich Kästner

Lernen und Lerntypen

Die Gedächtnisleistung eines Menschen wird wesentlich von seinen Wahrnehmungsleistungen geprägt. Nur was ihn erreicht, kann verarbeitet und behalten werden.

Vier Lerntypen stehen für verschiedene Wahrnehmungsmöglichkeiten.

Ältere Erwachsene lernen anders als jüngere. Lernstrategien haben darauf Rücksicht zu nehmen. Verlangsamungen in der Aufnahmefähigkeit können kompensiert werden.

40

Menschen sind Wahrnehmende und Lernende. Ihre Eingangskanäle für Informationen, die Sinne, sind unterschiedlich entwickelt. Sie prägen, gekoppelt mit der persönlichen Kompetenz, das Gedächtnis- und Erinnerungsverhalten. Alles, was behalten werden soll, muß „gelernt“ werden.

Lernformen

Erwachsene bevorzugen verschiedene Lernformen. Regula Schmidt-Naef, eine Schweizer Erwachsenenpädagogin und Lernpraktikerin, hat sie beschrieben:

Erwachsene lernen durch *Signale*: Ängste, Widerstände und Gefühle, die auf frühere Erfahrungen zurückzuführen sind, können beim Lernen beeinflussen und blockieren.

Sie lernen durch *„Versuch und Irrtum“*: Verhaltensweisen werden so lange ausprobiert, bis sie zu dem gewünschten Ergebnis führen.

Sie lernen durch *Einsicht*: Gesetzmäßigkeiten werden gesucht und Ordnungen entwickelt.

Sie lernen *sozial*: Viele Verhaltensweisen werden durch Beobachtung des Vorgehens anderer gelernt.

Sie lernen *individuell*: Aufbau und Gliederung des Stoffes müssen dem Lernenden angepaßt sein.

Sie lernen durch eigenes *Tun*: Aktivitäten fördern das Lernen.

Sie lernen durch *Planung*: Pausen sind so wichtig wie Anspannung und Entspannung.

Und sie lernen in dem Bewußtsein: Unsere *Kapazitäten* sind *begrenzt*.

41

Nur wer auf mehrere Arten mit verschiedenen Sinnen lernt, speichert optimiert. Lerntypus mit einer bestimmten Ausrichtung zu sein heißt lediglich, den eigenen „Haupteingangskanal“ zu kennen. Die „Nebeneingänge“ müssen offen sein, denn manchmal stürzen so viele Informationen auf das Gedächtnis ein, daß mehrere Zugänge gleichzeitig wahrnehmen.

Der Gucker

Er nimmt mit den Augen auf und setzt das Gelernte sofort in „Speichermasse“ um. Er ist ein Voyeur – ein Lustgucker. Er weiß mit starken und schwachen visuellen Reizen umzugehen.

Die Hörerin

Alles, was sie über das Ohr erreicht, dieses so aufmerksame und sensible Organ, wird mit hoher Intensität gespeichert.

Das Ohr ist ein passives Organ. Die Augen kann man schließen, das Ohr hingegen ist nahezu allen Umweltreizen schutzlos ausgesetzt.

Die Hörerin verfeinert ihre Wahrnehmung. Sie differenziert und entscheidet hörend, was den Filter zum Langzeitgedächtnis überwindet. Vokabeln z. B. werden dann gut gelernt, wenn sie vom Tonband kommen.

Wahrscheinlich hat sie die Fähigkeit, besonders schnell in den sogenannten Alpha-Zustand, den

Entspannungszustand, zu kommen, wenn ihr dies über Musik nahegebracht wird (siehe *Superlearning*, S. 106).

Die Sprecherin

Dieser Lerntyp braucht das Gegenüber, braucht den Menschen zum Austausch. Information, die sie sehend oder hörend empfangen hat, muß sie aussprechen und im Gespräch vertiefen. So schafft sie gute Kodierungen für das Langzeitgedächtnis.

Wahrscheinlich gehört die Mehrzahl der Lernenden zu diesem Typus. Dies ist erklärbar: Im Dialog entwickelt sich in der Regel mehr Emotionalität. Emotionen kodieren Informationen besonders gut und erhöhen so die Speicherchancen.

Der Täter

Menschen, die intellektuell wenig geübt sind, gehören oft zum Lerntypus des Täters. Eine Information muß erst angewandt oder umgesetzt werden, bevor sie abgespeichert und langfristig im Gedächtnis „abgelegt“ wird.

Die hohe Leistungsfähigkeit qualifizierter Handarbeiter hängt mit dieser Präferenz zusammen.

Wie lernen Sie am besten?

Beobachten Sie sich. Brauchen Sie Musik im Hintergrund oder völlige Stille? Ziehen Sie sich mit einem Buch zurück und fertigen Sie Notizen?

*Oder lesen Sie und suchen sofort das Gespräch?
Fällt Ihnen das Lesen der Reparaturanleitung
schwer und suchen Sie stattdessen den Hand-
werksskeller auf, um das geheimnisvolle Innenle-
ben Ihres Fernsehers zu erforschen?*

*Versuchen Sie, Ihr Alltagsverhalten auf Ihr Lern-
und Wahrnehmungsverhalten zu übertragen. Ent-
decken Sie, was Ihnen guttut.*

Lernorte

Unterschiedliche Lerntypen brauchen unter-
schiedliche *Lernorte*. Der eine lernt am besten in
aufrechter Haltung am Schreibtisch, die zweite
besser im Ohrensessel, der dritte beim Spazieren-
gehen, die vierte in der Gruppe und der fünfte un-
terbricht sich halbstündlich mit Gängen durch die
Wohnung.

Kennen Sie Ihren Lieblingslernort?

Lernstoff

Frederik Vester hat Anforderungen an den Lern-
stoff formuliert. Damit sich der Körper durch „ne-
gative Hormonlagen“ nicht sperre, müßten Lern-
ziele einsichtig sein und Zusammenhänge mit der
Wirklichkeit aufweisen.

Neue Informationen sollen möglichst in „alten
Verpackungen“ erscheinen oder aber Faszination
ausstrahlen, damit das natürliche „Fremdeln“
überwunden wird.

Notwendig sind darüber hinaus: Anregungen zur
Assoziation, verschiedenartige Lerntechniken und
Eingangskanäle, sowie die Verankerung durch
Wiederholung.

Lernunterschiede von jüngeren und älteren Erwachsenen

Der englische Alterspsychologe Ian Stuart Hamil-
ton betont, daß das Ausmaß der altersbedingten
Unterschiede bislang überschätzt worden sei. Er
erkennt altersbedingte Rückgänge hauptsächlich
bei der Informationsverarbeitung auf höheren Ab-
straktions Ebenen. Seine Forschungsergebnisse zei-
gen, daß es nicht grundsätzlich zu einer Verände-
rung der Intelligenzquantität kommt, sondern daß
Intelligenzleistungen verschoben werden.

Eine Anmerkung: Gesellschaftlich wird dies
kaum zur Kenntnis genommen. Statt dessen wird
der Weise unangemessen heroisiert und das Alte
abgewertet.

1. Ältere Menschen lernen nicht unbedingt
schlechter als jüngere. Sie speichern nur anders.
2. Das Mehr an schon vorhandenen Informatio-
nen führt schneller als bei jungen Menschen zu
Überlagerungen: Neues wird mit Altem verwech-
selt; es kommt zu Irritationen im Gedächtnis.
3. Je abstrakter eine neue Information ist, desto
problematischer wird das Lernen. Informationen,
die gänzlich neu sind und sich im Gedächtnis
nicht „anknüpfen“ lassen, werden von Älteren
weniger gut als von Jungen gespeichert. Der ältere

Erwachsene muß nach Anknüpfungen und Netzwerken „suchen“, um diesen Nachteil auszugleichen. Das mag eine Erklärung dafür sein, daß ältere Menschen tendenziell einen eher mühsameren Zugang zu neuen Informationstechnologien haben. Allerdings wird der Zugang zu dieser Technologie dann unproblematisch, wenn an Vorwissen angeknüpft werden kann und Rücksicht auf die längere Reaktionszeit genommen wird.

4. Der ältere Mensch lernt über Bilder und erfahrene Zusammenhänge. Er macht sich diese Mechanismen offensichtlich besser zu eigen als Jüngere.

5. Die sprachliche Ausdrucksfähigkeit als Mittel der Informationskodierung nimmt mit dem Lebensalter zu.

6. Lebenserfahrene können notwendige und weniger notwendige Informationen besser unterscheiden.

7. Die Kehrseite von Lebenserfahrung ist das Beharren auf bisher Gelerntem und die geringere Offenheit für Neues. Informationen, die nicht an Bekanntes angeknüpft werden können, werden schlecht gespeichert.

8. Lernleistungen, die mit Zeitvorgaben verbunden sind, führen bei älteren Menschen zu schlechteren Ergebnissen.

9. Lernen von Älteren ist störanfälliger. Ältere Menschen sind schlechter in der Lage, mehrere Informationen gleichzeitig aufzunehmen (z. B. ein Buch lesen und gleichzeitig Musik hören).

10. Der Übungsfaktor spielt bei gleichgerichteten Informationen, unabhängig vom Alter, eine ähnlich bedeutende Rolle.

11. Ist ein Lernstoff übersichtlich gegliedert, entsteht er in Lernzusammenhängen, die dem älteren Menschen angemessen sind, so scheinen Ältere leichter zu lernen als Jüngere.

12. Die Lernleistungen Älterer sind bei Zeitvorgaben geringer. Dies allerdings wird vielfach kompensiert durch die Erinnerungsleistung. Ältere scheinen sorgfältiger zu lernen und bei verringerter Geschwindigkeit effizienter zu speichern.

Immer wieder ist – auch in der Forschung – die Rede von abnehmender Kreativität im Alter. Kreativität wird jüngeren und jüngsten Menschen zugeschrieben. Es bleibt unklar, ob der Rückgang im physischen Vermögen zu einem Rückgang dieser besonderen Art intelligent-intuitiver Leistungen führt.

Vielleicht wird kreatives Tun planmäßig verlernt, da mit zunehmendem Alter bestimmte Verhaltensweisen nicht mehr verstärkt bzw. sogar tabuisiert werden.

Ein Kind mit Krakelzeichnung erhält sehr hohe Zuwendungen. Je älter es wird, desto geringer wird diese Bestätigung.

Auch alte Menschen brauchen für ihr Tun Bestätigung. Darin unterscheiden sie sich nicht von Jüngeren.

Drei einfache Grundprinzipien der Informationsaufnahme im Alter haben Paul und Margret Baltes benannt:

1. Selektion

Der Mensch hat im Laufe seines Lebens so viele Informationen gesammelt, daß er droht „überzulaufen“. Es ist sinnvoll, auch angesichts der Verlangsamung in der Informationsverarbeitung, im Alter gezielt auszuwählen (zu selektieren). Ist die dritte Fremdsprache nötig? Muß man tatsächlich den Einkaufszettel im Kopf haben? Reicht nicht das Vergnügen des Augenblicks?

2. Optimierung

Der ältere Mensch muß die Informationsaufnahme verbessern (optimieren). Die Prinzipien der *Visualisierung* (siehe S. 49), *Assoziation* (siehe S. 51) und *Konzentration* (siehe S. 54) müssen gezielt angewandt werden.

3. Kompensation

Wer seine Schwächen kennt, kann sie ausgleichen (kompensieren). In Würde zu altern heißt auch: zu den eigenen Schwächen stehen und sich der Stärken bewußt zu sein.

Der Großvater, der die aktuellen Fußballergebnisse nicht mehr erinnert, kann beim Enkel Eindruck schinden, wenn er von der Fußballweltmeisterschaft 1954 erzählt.

Wer immer wieder vergißt, die Pillen einzunehmen, schafft sich mit dem Wecker Erinnerungsmöglichkeiten. Eine interessante Fernsehsendung wird aufgezeichnet und später „nachgearbeitet“.

Was ich unter Lernen verstehe ist, daß alles, was Du weißt, auf drei, vier oder fünf verschiedene Arten gewußt werden muß – und umgekehrt.

Moshe Feldenkrais

Wichtige Wege des Vergessens und Erinnerns

Bilder – reale und erfundene – helfen zu lernen und zu erinnern.

Gedächtnisleistungen werden gesteigert, wenn Lernmaterial an vorhandenes Wissen anknüpft. Konzentration stützt das Gedächtnis. Mit allen Fasern des Leibes nimmt der Mensch wahr.

Visualisierung

Das Gedächtnis ist eine Ansammlung von Bildern. Im Gegensatz zum Computer, der jede Information aufsplittet in „Ja“ oder „Nein“, analogisiert das Gedächtnis: Es setzt das Wahrgenommene in Bilder um, die entweder der Realität entsprechen oder eine verschlüsselte Realität darstellen.

Gespeicherte Informationen werden über diese Bilder abgerufen. Sie erscheinen vor unseren gei-

stigen Augen als Realität oder als Bilder-Kode, der in Reales umgesetzt wird. Im Gegensatz zu den meisten abstrakten Informationen bewegen Bilder emotional. Sie lösen starke Reize aus. Methoden der Gedächtnisverbesserung machen sich diesen Effekt zunutze.

Visualisierung, das bewußte Registrieren von vorhandenen Bildern oder das „Erfinden“ neuer, ist eine Voraussetzung für die Steigerung der Gedächtnisleistung.

Anregungen:

1. *Nehmen Sie die Wirklichkeit bewußt wahr.*
2. *Wandeln Sie realitätsnahe Bilder in realitätsferne. Schaffen Sie Übertreibungen und Verrücktheiten. Erhöhen Sie so den Grad der emotionalen Beteiligung am Erinnerungsvorgang.*
3. *Versuchen Sie, alles Abstrakte und Verbale in ein Bild umzusetzen – vorausgesetzt, dies liegt Ihnen. Pointieren Sie dieses Bild. Setzen Sie es, wenn möglich, in eine motorische Handlung um: Malen Sie das Bild, beschreiben Sie es mit den Händen, suchen Sie nach dem Wortrhythmus und klopfen Sie ihn (siehe Superlearning S. 106). So erschließen Sie sich neue Wahrnehmungskanäle.*
4. *Schaffen Sie Verknüpfungen. An welche Bilder, die in Ihrem Kopf existent sind, können Sie das neue Bild anknüpfen? Aber: verzichten Sie auf Bilder, die alten – schon gespeicherten – ähneln. Vermeiden Sie Überlappungen.*

5. *Konstruieren Sie bei komplexen Vorgängen mehrere Bilder und verknüpfen diese logisch miteinander. Jedes Bild soll schon den Hinweis auf das folgende beinhalten.*

6. *Haben Sie keine Scheu vor Übertreibungen. Übertreibungen schaffen andere Erlebnisinhalte als realitätsgerechte Abbildungen. Keine Angst: Bei konzentrierter Arbeit werden Sie sich nicht verwirren. Ihr Gedächtnis arbeitet präzise.*

7. *Konstruieren Sie einfache Bilder, die prägnant sind und Bilderketten zulassen. Packen Sie in das einzelne Bild nicht zu viele Informationen. Lösen Sie die Information lieber in mehrere Bilder auf.*

8. *Sie wissen, daß Bilder mit emotionalen Inhalten besonders gut gespeichert werden. Machen Sie den Test: Bilder, in denen Sexualität eine Rolle spielt, haben den höchsten Erinnerungswert.*

Die meisten Menschen haben gelernt, Informationen abstrakt zu speichern. Dadurch geht vieles wieder verloren: Überlappungen, Ähnlichkeiten und schlichte Überreizung durch gleichgerichtete Informationen führen zu verminderten Gedächtnisleistungen.

Visualisierungen bauen die Technik der „Eselsbrücke“ systematisch aus.

Assoziationen

Visualisieren gelingt nur dann, wenn das eigene Assoziationsvermögen genutzt oder ausgebaut wird.

So wie sich die Neuronen über die Synapsen miteinander verknüpfen, muß neuer Lernstoff an bereits gespeicherte Informationen anknüpfen. Diesem Brückenschlagen liegt die Erkenntnis zugrunde, daß ältere Menschen am besten in Zusammenhängen lernen. Außerdem wird die Sperrigkeit neuen Informationsmaterials entschärft. Das Gedächtnis erkennt, daß hier im Prinzip Bekanntes oder Ähnliches verarbeitet werden soll: Nicht gänzlich Neues wird zur Speicherung angeboten, sondern die Erweiterung vorhandenen Wissens.

Anregungen:

1. Überlegen Sie, in welchen Zusammenhängen der neue Lernstoff zu bisher Bekanntem stehen könnte. Was wissen Sie bereits, wo haben Sie schon einmal davon gehört, in welchen Situationen war das? Was bestimmt Ihr Neugierverhalten, warum beschäftigen Sie sich ausgerechnet heute mit diesen neuen Informationen?
2. Lassen Sie Ihre Anknüpfungspunkte möglichst lebendig an Ihnen vorüberziehen. Vergewärtigen Sie sich dabei Ihre Gefühle. Welche Menschen sind Ihnen damals begegnet, welche lustigen oder traurigen Situationen erinnern Sie?
3. Wenn Sie Lust haben, fertigen Sie kleine Zeichnungen über die Lernsituationen der Vergangenheit.
4. Schauen Sie sich den Lernstoff zu Beginn kurz an, orientieren Sie sich. Achten Sie auf Ihre Reak-

tionen: Welche Bilder steigen auf, welche Gefühle, welche Abwehr, welche Zuneigungen!

5. Erkennen Sie Zusammenhänge mit Ihren „alten“ Bildergefühlen?
6. „Denken“ Sie die Bilder nicht, sondern kommen Sie zu einem innerlichen Schauen.
7. Je merkwürdiger und übertriebener das assoziierte Bild ist, desto besser für die Erinnerungsleistung.
8. Oft ist das erste Bild, das Ihnen in den Kopf steigt, das richtige. In ihm ist vermutlich der höchste Erlebnisinhalt gebunden.
9. Wenn Sie feststellen, daß Bilder entstehen, die verwechselbar sind, versuchen Sie, neue aufsteigen zu lassen. Legen Sie eventuell Pausen ein, lenken Sie sich ab (was in Wirklichkeit neue Anregung bedeuten kann). Gönnen Sie sich Entspannung und geben Sie dem Gedächtnis Zeit, sich zu ordnen und neu zu suchen.

Visualisierung und Assoziation sind zwei Vorgänge, die zusammengehören. Bilder entstehen durch Assoziationen. Assoziationen sind ohne Bilder nicht möglich.

Die Grundregeln der Assoziation sind nur bei Methoden anwendbar, die Bilder voraussetzen.

Methoden, die ein hohes Maß an Selbstdisziplin erfordern (siehe *Drills*, S. 79), erfahren durch Bilder eher Störungen.

Systeme

Nur scheinbar im Widerspruch dazu steht, daß viele Gedächtnistechniken der Systematisierung bedürfen.

Beispiele dafür:

1. Zahlen und Ziffern;
2. Farben und Farbfolgen;
3. Ordnungssysteme (z. B. nach Größen oder Sortierung in Kategorien);
4. logische Symbole, Zeichen oder wiedererkennbare Markierungen.

Viele Methoden erhalten ihre volle Wirkung erst in der Kombination von System und scheinbarem Chaos, von Assoziation und strenger Regel.

Konzentration und Achtsamkeit

Im Alter nimmt das Konzentrationsvermögen ab. Physische Faktoren beeinflussen: Die Sauerstoffversorgung des Gehirns nimmt ab, Ermüdung tritt ein und damit ein Nachlassen der Konzentration.

Konzentration im Alter heißt eher *Achtsamkeit*.

Wie gehe ich mit mir selber um, wie begegne ich meinem Gegenüber, wie wichtig nehme ich das, was mir begegnet? Treffe ich bewußte Entscheidungen, oder lasse ich Ereignisse auf mich einströmen, an mir vorbeiziehen?

Ältere Menschen können ihre Gedächtnisleistung dadurch optimieren, daß sie achtsam sind – sich und der Umwelt gegenüber.

Wenn Sie den Namen Ihres Gegenübers nicht wirklich wahrnehmen, werden Sie ihn schnell vergessen. Wenn Sie auf einen Zuruf mit dem gedankenverlorenen „Jaja“ reagieren, wird der Inhalt auf dem Weg zum Langzeitgedächtnis gelöscht.

Achtsamkeit ist weniger eine Technik, sondern eher eine innere Haltung. Diese Haltung kann nicht erzwungen werden. Es ist die wache Zentrierung des inneren Geschehens auf einen Zustand oder Gegenstand. Achtsamkeit kann bestenfalls geübt werden.

Da es älteren Menschen schwerfällt, mehrere Informationen gleichzeitig zu verarbeiten, brauchen sie Achtsamkeit, um der schnellen Ablenkung zu entgehen.

Anregungen:

1. Nur wenn Sie bereit sind, sich auf Neues einzulassen, wird Ihnen dies gelingen.
2. Nehmen Sie bewußt wahr:
 - Mit den Augen: Schauen Sie hin, registrieren Sie Einzelheiten und fügen Sie diese zu einem Gesamt zusammen.
 - Mit den Ohren: Schließen Sie, wenn möglich, die Augen und hören Sie.
 - Mit dem Fühlen: Versuchen Sie, Dinge zu „begreifen“.
 - Mit dem Geruch: Schärfen Sie Ihren Sinn. Jede Situation hat ihren Geruch, jeder Mensch strahlt anderes ab.

– Mit dem Mund: Besprechen Sie das Wahrgenommene.

Versuchen Sie, Situationen zu „schmecken“. Die Erinnerung an einen Kuß schmeckt anders als die Erinnerung an ein gelungenes Abendessen.

3. Nehmen Sie die Zukunft vorweg. Was werden Sie in den nächsten Stunden, in den nächsten Tagen tun? Wie werden Ihre Tagesabläufe sein? Was ist Ihnen wichtig, was ist Ihnen unwichtig, muß aber dennoch getan werden? Schaffen Sie eine innere Einstellung zu den Alltagsdingen. Erledigen Sie das, was Sie tun müssen, mit Lust oder mit Einsicht in die Notwendigkeit.

4. Schaffen Sie einen äußeren Rahmen, der Ihre innere Einstellung stützt, abfedert, korrigiert. Der äußere Rahmen ist das Geländer für die innere Achtsamkeit.

5. Wenn Sie etwas lernen wollen, tun Sie dies nur zu Zeiten, in denen Sie über gesammelte Aufmerksamkeit verfügen.

6. Denken Sie an Pausen. Wenn Sie viel Stoff aufnehmen müssen (z. B. Vokabeln), sollten Sie sich regelmäßig kurz unterbrechen (z. B. nach fünf Minuten), damit das Gelernte absacken kann. Längere Pausen sollten schon nach einer halben oder dreiviertel Stunde eingeplant werden. Wichtig ist, daß Sie die Pause vor einer erkennbaren Ermüdung machen.

7. Beseitigen Sie Ablenkungsmöglichkeiten, und richten Sie sich einen Ihnen angemessenen Arbeitsplatz ein.

8. Beschäftigen Sie sich nicht zu lange mit einem

Stoff. Entlasten Sie Ihr Gedächtnis durch Themenwechsel.

9. Beenden Sie Ihre Lernphasen frühzeitig. Lernen, das in unmittelbare Erschöpfung mündet, frustriert und kippt in Negativerlebnisse um.

10. Beschränken Sie bewußt Ihr Lernpensum. Nehmen Sie sich immer etwas weniger vor, als Sie glauben, schaffen zu können. Das wird Ihre nächste Lernphase motivieren.

11. Bereiten Sie am Ende einer Lernphase Ihre nächste vor. Überlegen Sie, was Sie bewältigen wollen. So stellt sich Ihr Unbewußtes auf neue Informationsaufnahmen ein und sucht nach Anknüpfungspunkten. Es wird auf neue Informationen vorbereitet.

Der amerikanische Wissenschaftler Sam Horn hat folgende Blockaden der Konzentration bzw. Achtsamkeit benannt: Ablenkung und Unterbrechungen, Mangel an Übung oder Erfahrung, gewohnheitsmäßige Unaufmerksamkeit und Zerstreutheit, geringe Frustrationstoleranz, Mangel an Interesse oder Motivation, Aufschieben, Handlungszweck oder Plan unklar, Überlastung, Müdigkeit, Stress und schlechte Gesundheit, ungelöste emotionale Probleme.

Überprüfen Sie, ob Sie solche oder andere Blockaden kennen und wie Sie diese beheben können.

Seien Sie achtsam und versuchen Sie nicht, mit der Brechstange Ihre persönlichen Blockaden zu beseitigen. Fragen Sie nach dem Sinn der Blockade: Was will sie Ihnen sagen?

Körperpflege

„Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare.“ Christian Morgenstern überspitzte sinnvoll unsere Alltagserfahrung.

In den letzten Jahrzehnten ist immer stärker zur Kenntnis genommen worden, wie unselig die Trennung von Körper und Geist ist. Wir vergessen und erinnern mit allen Fasern. Lernen ist nicht intellektueller Prozeß allein, sondern auch ein physikalischer, biologischer und chemischer.

Der „Gegenstand“, in dem sich dies abspielt, der Körper, bedarf gerade im Alter der Pflege:

1. Die Gedächtnisforschung hat erkannt, daß Alkoholgenuß die Gehirnzellen schädigt. Chronischer Mißbrauch kann zu Gedächtnisverlust führen.
2. Nikotingenuß erhöht die Wahrscheinlichkeit der Mikroinfarkte im Gehirn und damit den partiellen Verlust intellektueller Fähigkeiten.
3. Übergewicht, Diabetes, hoher Blutdruck, erhöhter Cholesterinspiegel und andere Faktoren beschleunigen die Arterienverkalkung. Die Blutbahnen verengen und die für das Gehirn wichtige Sauerstoffaufnahme verringert sich.
4. Eine unausgewogene Ernährung verschlechtert den physischen Allgemeinzustand.
5. Fehlende Bewegung führt zu einer Unterversorgung mit Sauerstoff.
6. Streß schädigt das Konzentrationsverhalten. Ein bißchen Streß allerdings tut dem Körper gut.

Die Kombination von Bewegung und Gedächtnistraining führt zu einer Steigerung der Speicherkapazität. Eine Studie der Universität Erlangen ergab, daß Gedächtnis- und Kompetenztrainings bessere Effekte haben, wenn sie mit Sport kombiniert werden. Dies gelte sogar bei Menschen mit pathologischen Veränderungen des Intellekts. Durch angemessene körperliche Betätigung könne Leistungsverlust aufgehalten und zum Teil ausgeglichen werden.

Diese Befunde unterstreichen, daß Menschen auf Ganzheitlichkeit angelegt sind.

Kein Organ kann ohne das andere existieren. Keine Wahrnehmung ist wirksam ohne andere Wahrnehmungskanäle. Wir existieren nicht in der Vereinzelung, sondern ganzheitlich.

**Schnell gelernt ist schnell vergessen.
Schnell versprochen, bald vergessen.
Schnell gesehen ist bald vergessen.**

Sprichwörter

Statt üben: anwenden

In vielen Jahren angewandte Gedächtnisstrategien sind langlebig. Sie werden generationenlang fehlerhaft weitergegeben. Wer diese Strategien ändern will, braucht keine Tests oder Übungen, sondern die Bereitschaft, Neues im Alltag auszuprobieren. Selbstverstärkung, wichtige Voraussetzung für Verhaltensänderung, ereignet sich durch die Erfahrung von Erfolg.

Vom ersten Lebensmoment an entwickeln sich Strategien des Vergessens und Erinnerns. Wie tiefe Spuren ziehen sich die erworbenen Verhaltensweisen durch das Leben und bestimmen Wahrnehmungs- und Lernverhalten.

Die Schule vertieft diese Verhaltensweisen und korrigiert selten. Neue mnemonische (Einprägen von Gedächtnisstoff) Techniken – die eigentlich sehr alt sind – werden kaum angewandt. Schülern und Schülerinnen werden Vokabeln „aufgegeben“: Sie sollen diese in Vokabelhefte schreiben, abfra-

gen, Lösungen abdecken, aufsagen. Man weiß, daß dies nur ein äußerst unzureichender Zugang zu den Möglichkeiten unseres Gehirns ist.

Pädagogen, die es eigentlich besser wissen müßten, ändern wenig. Zu sehr sind sie von ihren eigenen Lernerfahrungen geprägt und nehmen anderes nicht wahr.

Lernverhalten ist nur schwer änderbar, wenn man dreiviertel des Lebens hinter sich hat. Es wäre also falsch, davon auszugehen, durch neue Methoden eine schnelle Verbesserung des Gedächtnisses und der Lernleistung herbeiführen zu können.

Änderungen vollziehen sich in kleinen Schritten.

Bevor Sie beginnen, Ihre bisherigen Gedächtnisstrategien zu modifizieren, nehmen Sie bitte diese drei Grundprinzipien zur Kenntnis:

1. Statt üben: anwenden!

Halten Sie sich nicht damit auf, Ihre Gedächtnisleistungen auszutesten. Versuchen Sie nicht, sich 15stellige Ziffern zu merken. Lernen Sie keine Reihen von Begriffen auswendig, die mit Ihrem Alltag wenig zu tun haben.

Verblüffen Sie sich durch die Praxis! Studieren Sie die Techniken. Sie werden feststellen, daß die eine Sie langweilt, die andere anregt und für Sie neue Ansätze enthält.

Wenden Sie diese häufig an und beobachten Sie Erfolg oder Mißerfolg. Finden Sie durch die Praxis

heraus, welcher Lerntyp mit welchen Gedächtnis- und Erinnerungsstrukturen Sie sind. Erste Erfolge werden Sie bestärken und auf neue Methoden neugierig machen.

Ein altes Lernprinzip: Neue Verhaltensweisen werden durch Erfolg verstärkt, und die Wahrscheinlichkeit erneuter Anwendung steigt mit der Zahl der Erfolge.

Verändern Sie niemals Gedächtnisstrategien, die Sie bislang erfolgreich angewendet haben, selbst wenn Ihnen diese nunmehr fehlerhaft erscheinen. Sie entscheiden über die Ihnen angemessene Art des Vergessens und Erinnerns.

2. Lust geht vor Unlust!

Das ist ein alter Hut: Wenn Sie keine Motivation haben, Ihre bisherigen Gedächtnisstrategien zu ändern, so wird sich auch durch noch so viele Übungs- und Alltagsselbstversuche daran nichts ändern. Sie erledigen Pflichtaufgaben ohne rechte Einsicht und Lust.

Lust, d. h. ein Zustand permanenter Erregung auf (bei dieser Thematik) niedrigem Niveau, ist eine Grundvoraussetzung für Lernen. Nur begrenzt ist Lust durch Einsicht ersetzbar.

Einsicht ist unter Umständen durch Druck ersetzbar. Der Lernerfolg dürfte dabei allerdings am niedrigsten sein – es sei denn, dieser Druck hat eine hohe emotionale Qualität.

Wenn Sie neugierig sind, dann wenden Sie zuerst ein oder zwei Methoden an und beobachten Sie

den Erfolg. Lassen Sie sich nicht durch Mißerfolge irritieren.

Vielleicht liegt Ihnen die gewählte Technik nicht oder sie ist nicht so ausgegoren, wie der Autor meint. Eventuell haben Sie einen schlechten Tag erwischt! Sie sollten später einen erneuten Versuch machen und feststellen, wie hoch dann die Erregung auf Ihrer Lustskala ist ...

3. Verändern Sie das Schnittmuster!

Beim Lesen werden Sie schnell feststellen, daß die dargestellten Methoden schematisiert sind.

Wenn Sie so wollen: Es sind „Kleidungsstücke“, die nicht an allen Körperteilen gleichermaßen gut sitzen. Nehmen Sie also „Nadel und Faden“, schneiden Sie mit der „Schere“ und verändern Sie die Garderobe.

Sie müssen keine Telefonnummern speichern (stehen im Kalender), wohl aber die Kodenummer Ihrer Scheckkarte.

Sie wollen keine langen Einkaufslisten auswendig lernen, wohl aber Namen und Werke der wichtigsten italienischen Barockkomponisten aus dem Kopf zitieren.

Entscheiden Sie selbst, auf welchen Feldern Sie Ihre Erinnerungsleistungen erhöhen, und tun Sie sich keinen Zwang mit unnützen Mnemotechniken an.

So wie Sie die Rezepte verändern, so passen diese sich Ihren Lernstrategien an.

4. Wiederholen Sie!

Das wissen Sie bereits: Wiederholungen sind wichtiger Bestandteil der Vertiefung im Langzeitgedächtnis.

Das gilt auch für Methoden, die Ihre Erinnerungsstrategien verändern sollen.

Am Anfang mag Ihre Motivation hoch sein. Mit der Zeit aber wird diese Lust an der Sache verblasen, und Sie erinnern sich vielleicht nicht mehr der vielfältigen Möglichkeiten.

Machen Sie es sich zur Angewohnheit, regelmäßig die Methoden nachzulesen. Spricht Sie etwas Neues an?

Unsere Gedächtnisschleifen sind beharrlich. Das Alte kämpft gegen das Neue an.

Führen Sie diesen „Kampf“ sanft.

5. Vergessen Sie!

Wenn Ihnen das alles nicht einleuchtend erscheint,

wenn Sie keine Erfolge entdecken,

wenn Sie Ihre Lernstrategien nicht ändern wollen,

dann vergessen Sie das Gelesene.

Belasten Sie sich nicht mit Unnützem!

Das Leben erinnern

Autobiographien sind ein verlockendes und gefährliches Unterfangen. Es mag den Verfassern um die „Wahrheit, nichts als die Wahrheit“ gehen, um die endgültige Abrechnung mit Gott und der Welt, um die große Lebensbeichte oder auch nur um das nacherzählende Festhalten miterlebter Ereignisse und Verhältnisse – es bleibt der geheime Wunsch, im nachhinein Zusammenhang herzustellen, zu ordnen, zu glätten, zu erklären und zu deuten, kurz, Sinn zu finden in dem, was vielleicht disperat und unsinnig war.

Kyra Stromberg

Tagebuch

Die Ereignisse des Tages werden festgehalten.

Die kleinen und großen Ereignisse des Tages werden aufgelistet. Dies geschieht zunächst chronologisch, dann wird kommentiert, ergänzt und reflektiert.

Nehmen Sie sich jeden Tag – möglichst abends – ein wenig Zeit und notieren Sie die Ereignisse des Tages.

Wie haben Sie geschlafen? Was war für Sie die wichtigste Nachricht in der Morgenzeitung? Wo haben Sie eingekauft? Wer hat Sie angerufen oder besucht? Wie lange sind Sie Ihrem Hobby nachgegangen? Welche Aufgaben haben Sie nicht erledigt?

Notieren Sie in knappen Stichworten. Wenn Sie jetzt noch Zeit und Lust haben, kommentieren Sie das Ihnen Wichtige. Fassen Sie einen Vorsatz für den kommenden Tag. Machen Sie sich Notizen über das Liegengebliebene.

Das Tagebuch hilft der Erinnerung – gerade auch deswegen, weil die oft scheinbar unbedeutenden Dinge festgehalten werden, sie sind Erinnerungsanker.

Eine zweite Funktion des Tagebuchs: Der Tag wird abgerundet. Erinnernd werden Freude und Kummer von der Seele geschrieben.

Bilderbuch

Lebensabschnitte und konkrete Anlässe werden in illustrierten Tagebüchern erinnernd festgehalten.

Bestimmte Ereignisse oder Lebensabschnitte (zeitlich mal enger, mal weiter gefaßt) werden in bebilderten Heften, Kladden oder Alben festgehalten.

Texte und Fotografien, eigene Zeichnungen und Zeitungsausschnitte werden eingeklebt.

Je nach Geschick und Geschmack wird das Erinnernte durch einen handgefertigten Umschlag, eine besondere Schrift oder schönes Papier aufgewertet.

Sie haben ein Theaterabonnement und im Jahr sechs Vorstellungen besucht. Sie sammeln Texte und Fotos: Das Programm wird „ausgewertet“, Zeitungskritiken ausgeschnitten, eigene Eindrücke aufgeschrieben, Randerinnerungen festgehalten (Wem sind Sie überraschend begegnet?).

Zitate ergänzen und ergeben mit den Erinnerungsstücken (Eintrittskarte, Garderobenmarke, Taxiquittung) ein Gesamtbild Ihres Eindrucks. Diese Buchcollage ist Ihr persönliches Erinnerungswerk an das Theaterjahr.

Mit den Jahren legen Sie sich so Ihre „Bibliothek“ der Erinnerungshefte von Reisen, besonderen Menschen, Lieblingsenkeln usw. an.

Auch schmerzhaftere Ereignisse – Krankenhausaufenthalte oder schwere Verluste – können Sie so „bearbeiten“.

Der Vorteil gegenüber chronologischen Tagebüchern (siehe S.72) liegt in der thematischen Orientierung. Gleichzeitig besteht die Möglichkeit zu differenzieren: Sind die Erinnerungen intim oder können einzelne Bilderbücher an Dritte weitergegeben werden?

Zeitung

Tagesereignisse, aus der Zeitung erfahren, sollen bewusst wahrgenommen und gespeichert werden.

Die Tageszeitung wird ausgewertet, und einzelne Artikel füllen das Privatarchiv.

Wichtige Artikel werden markiert, ausgeschnitten und zu Themenbereichen gebündelt. In den *Tagebüchern* (siehe S. 65) oder *Bilderbüchern* (siehe S. 67) werden sie privaten Ereignissen zugeordnet. Zeitungen „besonderer Tage“ werden als Ganze gesammelt.

Eine weitere Anregung: Im Januar wird der Christbaum abgebaut, und der Schmuck verschwindet auf dem Dachboden. Legen Sie die Tageszeitung dazu. Nach einem knappen Jahr, vor dem nächsten Weihnachtsfest, halten Sie diese Zeitung wieder in Händen. Viele Erinnerungen werden in Ihnen wach werden.

Im Alltag erinnern

Der russische Psychologe Luria berichtete von einem Mann, der sich alles merken konnte. Keine Kleinigkeit ging ihm verloren: Sein Gedächtnis sammelte unterschiedslos und stürzte ihn in geistige Verwirrung.

Terminkalender

Tages-, Wochen- und Monatstermine werden festgehalten.

Viele Menschen sind geübt im Führen von Terminkalendern. Ältere hingegen haben oft Scheu vor diesem äußerst lebenspraktischen Hilfsmittel.

Besorgen Sie sich einen möglichst großen Terminkalender (z. B. DIN A 5), der für jeden Tag eine Seite vorsieht.

Notieren Sie auf diesen Seiten alle wichtigen Termine inklusive Geburtstagen, Jubiläen, Ferienzeiten der Enkel usw.

Gewöhnen Sie es sich an, jeden Morgen (z. B. beim Frühstück) routinemäßig in den Terminkalender zu schauen.

Er sollte an einsehbarer Stelle liegen und Sie ständig „auffordern“, Eintragungen vorzunehmen.

Entwickeln Sie ein persönliches Merksystem. Es nützt nichts, wenn Sie am Tag des Geburtstages wahrnehmen, daß Ihr Freund 65 wird. Schon einige Tage vorher sollten Sie einen entsprechenden Eintrag finden. Termine, die mit Aufgaben verbunden sind (z. B. Geschenk mitbringen), können Sie farbig markieren.

Gewinnen Sie mit dem Terminkalender montags Ihren Überblick, um ein Zeitgefühl für den Ablauf der Woche und die einzelnen Tage zu entwickeln.

Notieren Sie auch wiederkehrende Routineterminen.

Wenn kein Tagebuch (siehe S. 65) geführt wird: Nahezu jeder Terminkalender hat Platz für einen Satz oder ein Stichwort, mit dem ein wichtiges Tagesereignis festgehalten werden kann.

Allerdings: Je mehr man sich angewöhnt aufzuschreiben, desto geringer werden die Anforderungen an das Gedächtnis.

*Dies gilt auch für andere Techniken wie *Alltagslisten* (siehe S. 73), *Exzerpt* (siehe S. 90), oder *Kartei* (siehe S. 74).*

Alltagslisten

Täglicher Kleinkram geht im Gedächtnis „unter“. Einfache Listen erleichtern die Alltagsorganisation.

Das Gedächtnis wird von vielen kleinen Informationen belastet, die für das Alltagsleben notwendig sind, aber auch „abgelegt“ werden könnten. Listen sind vielleicht das älteste, sicher aber das einfachste schriftliche Speichermedium.

Machen Sie Einkaufslisten, Reisevorbereitungslisten, Fragelisten für den Arzt, Tagesaktivitätenlisten, Listen ver- oder geliehener Gegenstände usw.

Listen können systematisiert werden: Auf jedem Listenkopf stehen Anlaß, Thema und Zeit (bis wann zu erledigen). Darunter folgen die jeweiligen Merkposten. Ein Drittelrand und großer Zeilenabstand ermöglichen nachträgliche Ergänzungen. Umfangreiche Listen müssen untergliedert werden, damit in der Informationsfülle nicht das Wesentliche verlorengeht. Die Sammlung der Listen sollte an einem immer gleichen Platz im Wohnbereich zu finden sein. Die *Pinnwand* (siehe S. 75) lädt zu schnellen Aufschriften im Vorbeigehen ein.

Listen regen zum Assoziieren an. Geben Sie Ihren Impulsen nach. Malen, zeichnen oder kleben Sie (siehe S. 105). Das erhöht das Erinnerungsvermögen.

Kartei

Handgriffe oder Handreichungen, die Sie selten vollziehen müssen, die aber für tägliche Abläufe wichtig sind, werden in einer Kartei festgehalten.

Immer wieder fallen bestimmte Tätigkeiten an, die zur Bewältigung des Alltags notwendig sind, aber schnell vergessen werden.

In einer Kartei können Kurzbeschreibungen von „Gebrauchsanweisungen“ aufbewahrt werden.

Sie wollen ab und zu mit Ihrem Videorecorder Fernsehsendungen aufzeichnen. Immer wieder vergessen Sie die notwendigen Schritte.

Sie notieren in kurzen Stichworten die einzelnen Handgriffe, die Sie tätigen müssen. Auf der Rückseite der Karteikarte vermerken Sie, wo die ausführliche Bedienungsanleitung für den Videorecorder zu finden ist, wo Sie das Gerät erstanden haben und wer es reparieren könnte.

Eine kleine Zeichnung oder eine Fotokopie aus der Bedienungsanleitung komplettiert gegebenenfalls die Karteikarte.

Sie sammeln Ihre Aufzeichnungen in einem Kasten oder Ordner.

Im Gegensatz zur *Lernkartei* (siehe S. 117) sollten Sie hier auf größere Formate (möglichst DIN A 5) zurückgreifen, um entsprechende Gestaltungsmöglichkeiten zu haben.

Pinnwand

Informationen, die nicht vergessen werden dürfen, sollten möglichst an einem Ort der Wohnung gesammelt werden.

In der Nähe des Schreibtisches oder des Lieblingsarbeitsplatzes wird eine große Pinnwand (ca. 1 x 0,50 m) installiert.

Die Wand sollte magnetisch sein, damit Zettel u. ä. aufgehängt werden können. Ein großes, austauschbares Blatt (mindestens DIN A 3) „verführt“ zur schnellen Notiz, ist Ideensammler und Träger von Merkposten aller Art.

Hier werden die *Alltagslisten* (siehe S. 73) gesammelt und eventuell – auf einem Tisch oder Pult – der *Terminkalender* (siehe S. 71) geführt.

Ordnung

Dinge des Alltags, die immer wieder benutzt werden, sollten einen festen Platz haben.

Brille, Schlüssel, der Lieblingsfüller – diese und ähnliche Gegenstände werden täglich oder stündlich in die Hand genommen. Mit jedem Aus-der-Hand-Legen erhöht sich die Gefahr des „Verlegens“. Es ist sinnvoll, feste Ordnungen zu beachten und wichtigen Gegenstände Plätze zuzuweisen, an denen sie wiedergefunden werden.

Sie kommen zur Wohnungstür herein. Sie hängen den Hausschlüssel sofort ans Brett und ziehen erst dann den Mantel aus.

Tun Sie dies nicht, eröffnen Sie sich selbst eine Reihe von Möglichkeiten, den Schlüssel zu verlegen. Vielleicht legen Sie ihn auf die Kommode, weil Sie zuerst den Mantel ausziehen. Oder Sie stecken ihn in die Manteltasche. Er landet mit der Post auf dem Couchtisch. Von dort fällt er auf den Teppich. Er könnte aber auch schon im Kühlschrank sein, weil das Eisfach mit dem Eingekauften zuerst bestückt werden mußte ...

Gewohnheiten

Alltagsrituale und das Festhalten an gewohnten Abläufen erleichtern das Erinnern an notwendige Verrichtungen.

Zu bestimmten Zeiten oder in bestimmten zeitlichen Abständen müssen Alltagsverrichtungen erledigt werden. Es ist sinnvoll, diese Verrichtungen an wiederkehrende Lebenssituationen zu koppeln.

Wenn Sie Medikamente nehmen müssen, so können Sie die Einnahme an die Mahlzeiten koppeln. Sie können die Medikamente (unterscheidbar!) z.B. in unmittelbarer Nähe der Marmeladengläser, die Sie beim Frühstück bevorzugen, aufbewahren. Oder: Sie stellen sie in der Nähe des Fernsehers bereit. Kleine Zettel, auf den Badezimmerspiegel geklebt, stützen Ihre Erinnerung. Vorsicht: Auch Erinnerungstützen werden auf Dauer übersehen, wenn sie nicht variiert werden.

Schwieriger ist es, wenn eine Verrichtung zwar regelmäßig, aber selten wiederkehrt. (Die Mülltonne muß wöchentlich an die Straße.) Hier tut ein *Terminkalender* (siehe S. 71) gute Dienste oder eine Liste, die an der *Pinnwand* (siehe S. 75) aufgehängt wird.

Ob Sie dagegen Ihre wöchentlich anfallenden Hausarbeiten auf bestimmte Tage festlegen wol-

len und so einen immer wiederkehrenden Rhythmus schaffen, ist eine Frage des Temperaments. Vielen älteren Menschen ist es eine Hilfe, wenn die Woche so eine bestimmte Ordnung erfährt (Freitag ist Putztag, Samstag wird der Großeinkauf erledigt o. ä.).

Drills

Wichtige Standardabläufe mit hoher Fehleranfälligkeit müssen bewußt eingeprägt (gedrillt) werden.

Jeder kennt die klassischen Situationen, in denen das Kurzzeitgedächtnis streikt: Der Schlüssel bleibt im Zündschloß stecken, der Hausschlüssel geht „verloren“, die Brille wird gesucht.

Alltagsnotwendige Abläufe mit hoher Fehleranfälligkeit müssen bewußt vollzogen werden. Festgelegte Rituale und Reihenfolgen wirken erfolgreich gegen Vergeßlichkeit.

Wenn Sie aus dem Haus gehen, überprüfen Sie systematisch, ob Sie alle elektrischen Geräte, Gas etc. ausgeschaltet haben.

Ziehen Sie anschließend Ihren Mantel an und nehmen Sie den Haustürschlüssel vom Haken.

An der Tür löschen Sie das Flurlicht, gehen hinaus, schließen ab und stecken den Schlüssel in die immer gleiche (Hand-) Tasche.

Machen Sie diese Schritte bewußt und sprechen Sie innerlich (oder, wenn Sie sich trauen, laut) Ihre Tätigkeiten nach:

- „Das Gas ist abgestellt.“
- „Ich nehme den Schlüssel vom Haken.“
- „Ich lösche das Licht.“
- „Ich schließe die Tür.“
- „Ich stecke den Schlüssel in das Seitenfach.“

Logische und zeitliche Abläufe helfen in allen Lebensaltern. Solche Drills vollziehen – eher unbewußt – auch junge Erwachsene oder Kinder. Dieser Mechanismus zur Bewältigung der einfachen Dinge darf im Alter nicht verlorengehen.

Nach K. Gose und G. Levi

Uhr

Uhren mit Weckfunktion helfen erinnern.

Für wenig Geld sind im Handel Uhren erhältlich, die über Erinnerungsfunktionen (in der Regel als „Wecksignal“) verfügen. Sie sind programmierbar und melden sich zu den vorgegebenen Zeiten.

Sie haben sich mit einer Freundin auf ein Telefonat verabredet, möchten aber vorher eine Ihnen wichtige Fernsehsendung anschauen. Sie nehmen Ihre Uhr, programmieren die vereinbarte Telefonzeit und lassen sich damit nach der Sendung erinnern. Wichtig ist, daß Sie die Uhr bei sich tragen können (entweder als Armbanduhr oder als Taschenuhr). Eine solche Uhr ist auch bei Alltagsvorgängen hilfreich (Der Kuchen muß aus dem Backofen, die Wäsche aus der Maschine).

Informationen sammeln und systematisieren

Ich erfuhr schließlich, wie man zu einer Enzyklopädie kommt. Jetzt habe ich eine – das ganze Ding ist in drei Ampullen enthalten. Habe sie in einem Psycho-Science-Laden gekauft. Bücher werden nicht mehr gelesen, sondern gegessen, nicht aus Papier gemacht, sondern aus irgendeiner Informationssubstanz, die voll verdaulich ist, mit Zuckerguß.

Stanislaw Lem

Netzbild I

Erinnerungen werden nach „Einfall“ aufgeschrieben und systematisiert.

Gehörtes wird thematisch orientiert festgehalten.

Wenn man eine Rede vorbereitet, werden in der Regel eine Gliederung und Untergliederungen erstellt.

Daran schließt sich die inhaltliche Füllung an: Nach einem starren Raster wird systematisiert. Das menschliche Gehirn hingegen arbeitet flexibel und zuweilen sprunghaft. Zwingt man es, in starren chronologischen Abläufen zu denken, ge-

hen viele Einfälle, die ja „neu komponierte Erinnerungen“ sind, buchstäblich von einer zur anderen Sekunde verloren.

Das Netzbild versucht das Systematische mit dem Flexiblen zu verbinden.

Alles wird aufgeschrieben und gleichzeitig systematisiert.

Das Thema wird zuerst in die Mitte eines großen Blattes geschrieben.

Jetzt werden alle Einfälle stichwortartig notiert. Wie an Ästen strecken sich diese Erinnerungen vom Thema ab. Dazu gesellen sich „Untererinnerungen“, die an weiteren „Zweigen“ notiert werden. So entsteht, den Sprüngen des Gehirns folgend, ein Baum von Erinnerungen, Untererinnerungen und Weiterführungen.

Auch Ereignisse des täglichen Lebens lassen sich so übersichtlich-assoziativ planen.

Sie planen Ihren 65. Geburtstag. Schreiben Sie ein Stichwort in die Blattmitte und notieren Sie alle Einfälle: Gäste, Festablauf, Speisen und Getränke, Geschenkwünsche, Einladungstext. Spinnen Sie Ihre Ideen weiter, indem Sie aus den Erinnerungsästen Zweige wachsen lassen.

In der Regel ist es notwendig, nach der Entwicklung eines ersten Netzbildes ein zweites zu fertigen, um die Ordnungen zu systematisieren oder lesbarer zu machen.

Eine schöpferische Pause zwischen erster und zweiter Anfertigung ist sinnvoll.

Aufzeichnungen bei Versammlungen oder Seminaren werden durch diese Methode erleichtert: Man kann von Zweig zu Zweig „springen“ und Ergänzungen vornehmen. Am Ende spiegelt das Astwerk, nach Themen geordnet, die zentralen Inhalte der Veranstaltung.

Diese Methode ist eine einfache Abwandlung der Methode „Mindmapping“ (*Literatur*, siehe S. 129).

Netzbild II

Die Methode „Netzbild I“ (siehe S. 83) wird mit linearen Aufzeichnungen komplettiert.

Systematisierte und durchstrukturierte Informationen, die mit einem Netzbild festgehalten werden, bedürfen auch der linearen Bearbeitung.

Es ist empfehlenswert, mit zwei Blättern oder einem geteilten Großblatt zu arbeiten: Links wird das Astwerk des Netzbildes entwickelt, rechts werden lineare Informationen (Tabellen, Grundsätze – „Erstens, zweitens, drittens ...“ – oder Grafiken) festgehalten.

„Netzbild II“ eignet sich insbesondere für Mitschriften von Vorträgen und das Anfertigen von Exzerpten (siehe S. 90).

Wenn Sie für Ihren Geburtstag ein Netzbild entwickelt haben, können Sie auf einer rechten Blatthälfte Listen anlegen: Gäste, Einkauf, Raumschmuck.

Begeben Sie sich bewußt ins Chaos und lassen Sie sich von Ihren momentanen Einfällen führen. So werden Sie Astwerk und Listen im ständigen Hin und Her ausfächern.

Netzbilder stützen die assoziativen Fähigkeiten. Sie entzäunen das Gehirn.

Namen merken

Bewußtes Wahrnehmen von Namen bzw. Informationen erhöht die Speicherfähigkeit.

Namen muß man mit Erlebtem, Gesehenem oder Erdachtem verknüpfen.

Auch wenn die Zentralfrage der Gedächtnisforschung: „Hängt Vergessen mit falschen Lernstrategien oder fehlerhaften Erinnerungsstrategien zusammen?“, hier nicht beantwortet werden kann, werden elf Vorschläge präsentiert, die das Merken von Namen erleichtern oder unterstützen.

Unter *Namenlos* (siehe S.111) sind dann Anregungen für Erinnerungsstrategien zu finden.

1. *Bitten Sie um Wiederholung, wiederholen Sie innerlich.*
2. *Überprüfen Sie die Aussprache des Namens und bitten Sie die Gesprächspartner um Bestätigung.*
3. *Lassen Sie sich gegebenenfalls die Schreibweise erläutern.*
4. *Fragen Sie nach Herkunft und Hintergrund des Namens.*
5. *Prägen Sie sich die Vorstellungssituation ein! Welche Besonderheiten nehmen Sie wahr? Versuchen Sie, diese mit dem Namen zu verknüpfen.*
6. *Stellen Sie sich den Namen geschrieben, verziert oder gemalt vor.*
7. *Versuchen Sie eine Verknüpfung zwischen Namen und Personenmerkmalen herzustellen: Ein Herr Reiter hat O-Beine. Frau Schön ist be-*

sonders häßlich. Herr Meier sieht so unauffällig aus.

8. Wenn es Ihnen liegt: Machen Sie einen Reim auf den Namen.

9. Wenn Sie mit Ihrem Gegenüber länger zu tun haben, wiederholen Sie im Gespräch seinen Namen.

10. Verabschieden Sie sich bewußt mit dem Namen und nutzen Sie so den „Serienpositionseffekt“ (**Maximumlernen**, siehe S. 122).

11. Wenn Sie auf einer größeren Gesellschaft waren, nehmen Sie sich anschließend Zeit und überlegen Sie, mit welchen Menschen Sie Kontakt hatten, wie sie hießen, was Ihnen aufgefallen ist. Ergänzen Sie Ihr **Tagebuch** (siehe S.65).

Entdecken Sie, welche Anregungen Ihnen hilfreich sind: Probieren Sie aus, kontrollieren Sie, machen Sie „Langzeitversuche“.

Zum Teil nach T. Buzan

Lesen

Ein (Sach-)Text muß systematisch erarbeitet werden, damit er wirksam gespeichert werden kann.

1. Überblick gewinnen

Lesen Sie den Text quer: Überschriften, Auffälliges, Abbildungen, Jahreszahlen und besonderer Druck werden registriert.

2. Fragen stellen

Welches Vorwissen haben Sie? Was soll der Text beantworten? Welche Fragen stellen Sie? Was ist unwesentlich?

3. Gründlich lesen

Lesen Sie Satz für Satz. Unterbrechen Sie das Lesen nach jedem Absatz oder jedem Kapitel. Fassen Sie gedanklich zusammen. Markieren Sie **Schlüsselwörter** (siehe S.121). Ein klares System von Zeichen (Unterstreichung und Ausrufungszeichen für Wichtiges, Fragezeichen und Unterkringeltes für Fragwürdiges) unterstützt die Lektüre. Farbige Stifte ermöglichen Ihnen Gliederungen nach Fachgebieten. Offene Fragen sollten Sie notieren.

4. Wesentliches zusammenfassen

Die wesentlichen Informationen werden auf einem Extrablatt – z.B. als **Netzbild** (siehe S.83) oder als **Exzerpt** (siehe S.90) – knapp zusammengefaßt.

5. Schlußlesen

Lesen Sie zum Abschluß den Text zügig ein letztes Mal.

Nach W. Endres/D. Althoff

Exzerpt

Wichtige Literatur – Sachliteratur oder schöngestigte Texte – wird schriftlich zusammengefaßt.

Das Gehirn wird überfordert von der Fülle des täglichen Lesestoffes. Durch Exzerpte (d.h. Auszüge) werden Informationen oder Eindrücke außerhalb des Gedächtnisses gespeichert.

Im Gegensatz zum *Netzbild* (siehe S. 83) handelt es sich hierbei um überwiegend lineare Aufzeichnungen. Das Exzerpt folgt in der Regel der Logik des Buches oder des Artikels.

Sie haben einen Roman gelesen, dessen Inhalt Sie sehr angesprochen hat.

1. *Machen Sie eine kurze Inhaltsangabe.*
2. *Fertigen Sie aus den **Schlüsselwörtern** (siehe S. 121) eine Aufzeichnung des inhaltlichen Verlaufes. Orientieren Sie sich an den Zentralepisoden des Romans.*
3. *Machen Sie sich – unabhängig von 2. – Aufzeichnungen über die wichtigsten handelnden Personen. Fertigen Sie Kurzcharakteristika an.*
4. *Stellen Sie Ihre Eindrücke dar, benennen Sie Ihre Lesegefühle. Werten Sie bewußt!*
5. *Notieren Sie wörtliche Zitate, die Sie für erinnerungswert halten.*
6. *Ergänzen Sie Ihre Notizen: Wer hat Ihnen die Lektüre empfohlen? Wo haben Sie den Roman gekauft? Wo und wann haben Sie ihn gelesen?*
7. *Systematisieren Sie die Sammlung der Exzerp-*

te: Form (Karteikarten!) und Orte (im oder beim Buch, eigene Kartei oder Ordner!).

Entwickeln Sie Systeme, die Ihren Wahrnehmungs- und Erinnerungsgewohnheiten entsprechen.

Informationen sammeln
und Brücken bauen

**Ordnung um der Ordnung willen beraubt
den Menschen seiner wesentlichen Kräfte.**

Antoine de Saint-Exupéry

**Vom höchsten Ordnungssinn ist nur ein
Schritt zur Pedanterie.**

Christian Morgenstern

Merkweg

Begriffe werden zu Orten in Beziehung gebracht.

Der „Merkweg“ ist eine der ältesten Mnemotechniken („Lokationstechnik“).

Begriffe, die man sich einprägen will, werden mit konkreten Orten des täglichen Lebens verknüpft und erfahren so Visualisierung und als Lernstoff Systematisierung.

Sie haben folgenden Einkaufszettel: Zucker, Salz, Brot, Milch, Kakao und Äpfel.

Stellen Sie sich einen Weg mit Stationen in Ihrer Wohnung vor: vom Waschbecken zur Handtuchstange, dann die Badezimmertür, der Läufer im Flur, die Garderobe und der Kühlschrank.

Sie verbinden phantasievoll die Stationen mit Ihrem Einkaufszettel.

„Kleben“ Sie das Wort oder Bild „Zucker“ auf das Waschbecken, „Salz“ balanciert auf der Handtuchstange, „Brot“ liegt vor die Badezimmertür, „Milch“ ist auf dem Läufer ausgekippt, der „Kakao“ steht in der Garderobe und die „Äpfel“ liegen im Kühlschrank.

Je bildhafter und konzentrierter Sie diese Zuordnungen vornehmen, desto höher wird Ihre Erinnerungsleistung sein.

Im Geschäft „gehen“ Sie den Weg vom Badezimmer in die Küche, verharren an den Stationen und erinnern sich an die jeweiligen Einkaufswünsche.

Sie können Zehnerstationen oder noch längere Wege wählen. Testen Sie Ihre Gedächtnisleistung.

Diese Technik – eine der „Königstechniken“ – eignet sich auch zum Lernen schwieriger Begriffe oder Vokabeln. Allerdings sollte sie durch zu häufigen Gebrauch nicht verschlissen werden.

Raumsystem

Dieses Memoriersystem ermöglicht anhand eines imaginären Raumes oder Hauses viele Erinnerungen.

Der englische Gedächtnisforscher und Praktiker Tony Buzan nennt als Quelle dieser Anregung eine mnemonische Technik der alten Römer.

Zuerst solle man sich einen komplett ausgestatteten Raum plastisch vorstellen. Dieser Raum oder ein System von Räumen (ein Haus) soll vollständig möbliert werden. Raum und Möblierung sollen so lange memoriert werden, bis eine klare visuelle Vorstellung entstanden ist.

An die jeweiligen Einrichtungsgegenstände können dann Begriffe und Worte „gehängt“ und so erinnert werden. Buzan schlägt vor, den Raum auch mit Kunstwerken, ja sogar mit Speisen und Schmuckstücken auszugestalten, um weitere „Aufhänger“ zu haben.

Diese Technik erweitert den Merkweg (siehe S. 93). Dort finden Sie ein Beispiel.

Farbenfolge

Tätigkeiten werden zur Strukturierung Farben zugewiesen und erhalten so einen logischen und erinnerbaren Ablauf.

Wenn bestimmte Aktivitäten aufeinander folgen müssen, ist es hilfreich, diesen Farben zuzuweisen.

Die abnehmende Helligkeit der Farben bestimmt die Reihenfolge.

Sie wollen einkaufen, müssen aber zuerst zur Bank, weil Sie kein Bargeld mehr haben. In der Buchhandlung wollen Sie einen Roman bestellen. Vor 12.00 Uhr müssen Sie die Stadtverwaltung wegen der Verlängerung Ihres Reisepasses erreicht haben. Beim Fleischer werden Sie Bratwurst für den Mittagstisch kaufen und im Supermarkt endlich Obst, Waschmittel und Brot erwerben.

Weisen Sie den Orten Farben zu: gelb für die Bank (ist vielleicht auch im Firmenlogo vorhanden!), orange für die Stadtbücherei (das Türschild hat diese Farbe), rot für die Stadtverwaltung (ist Ihnen ohnehin ein rotes Tuch), violett für den Metzger (es erinnert Sie an seine Schürze), braun für den Supermarkt (die Tragebeutel haben diese Farbe).

Sie vergegenwärtigen sich Ihre Vorhaben und machen sich die Farbgebung bewußt. So haben Sie Geld für die Verlängerungsgebühr und stehen nicht mit schweren Taschen in der Stadtbücherei.

Anfangsbuchstaben

Abkürzungen reduzieren und erleichtern die Speicherung.

Statt langer Listen von Dingen oder Begriffen merkt man sich deren Anfangsbuchstaben und verknüpft diese zu einem realen Merkwort oder einem erfundenen Kunstwort.

Sie wollen Margarine (M), Obst (O), Sahne (S) und Tomaten (T) einkaufen, möchten aber keinen Einkaufszettel mitnehmen.

Aus den Anfangsbuchstaben der vier Begriffe bilden Sie das Wort MOST – eventuell verknüpft mit einem phantasievollen Bild.

Im Supermarkt lösen Sie das Merkwort auf.

Wichtig: Visualisieren Sie vor Ihrem geistigen Auge die Lebensmittel, während Sie das Merkwort erschaffen.

Wenn Sie Lebensmittel kaufen, deren Anfangsbuchstaben kein reales Merkwort ergeben, erfinden Sie ein Kunstwort (aus den Buchstaben P, L, K, T, A, A bilden Sie „Plakta“).

Merkwörter

Merkwörter visualisieren Gegenstände oder Begriffe.

Das Merkwortsystem gehört zu den bekanntesten Techniken der Gedächtnissteigerung. Es wird z. B. von Magiern eingesetzt.

Vergleichbar mit dem *Merkweg* (siehe S. 93) werden Begriffe oder Gegenstände „angehängt“.

Merkwörter werden mit Zahlen kombiniert. Beispiel: 0 = Loch, 1 = Sieg, 2 = Zwillinge, 3 = Gott, 4 = Quadrat, 5 = Rad, 6 = Liebe, 7 = Woche, 8 = August, 9 = Schule.

Sie prägen sich diese Merkwörter ein, indem Sie sie einüben.

Wenn Sie sicher sind, kombinieren Sie die Merkwörter mit Begriffen.

Sie wollen z. B. einkaufen: Möhren, Taschentücher, Trauben, Milch, Limonade usw.

Ausgehend von Ihrer Ziffernliste kombinieren Sie nun diesen Einkaufswunsch mit den Merkwörtern zu Bildern: Im Loch steckt eine Möhre. Der Sieger weint vor Rührung und benötigt Taschentücher. Weintrauben sind eine Gabe Gottes usw.

Wenn Sie die Bilder übertreiben, erhöhen Sie den Erinnerungswert. Sie werden feststellen, daß Sie mit dieser Methode eine große Anzahl von Begriffen über lange Zeit im Gedächtnis behalten.

Die Merkwortmethode eignet sich auch, um längere Aufreihungen zu erinnern. Aus den Ziffern können Sie Zahlen bilden – z. B. 13: ein Einhorn,

das auf dem Dreirad fährt – und erhalten so weitere Merkwörter. Je nach Lust, Phantasie und Notwendigkeit können Sie durch Ziffer-Bild-Kombinationen bis in den dreistelligen Bereich vordringen.

Die Technik bedarf der Übung. Ob sie alltagstauglich ist, hängt von Ihnen ab.

Bilderzahlen

Zahlen werden in Bilder übersetzt.

Zahlen sind der Inbegriff des Abstrakten. Abstraktes ist schwer zu speichern.

Zahlen können, in Bilder aufgelöst, kleine Geschichten erzählen.

Sie vergessen immer wieder das Geburtsdatum Ihres Enkels. Dieser ist am 1.9.1980 geboren.

Aus der „1“ machen Sie eine Zipfelmütze, die einem Gartenzweig auf dem Kopf sitzt. Aus der „9“ malen Sie ein Gesicht, dem eine Zipfelmütze aufgesetzt wird. Die „19“ vernachlässigen Sie. Der „8“ malen Sie einen Körper mit aufgesetzter Zipfelmütze: Im oberen Kreis der „8“ lacht ein Gesicht, der untere Kreis wird etwas dicker gezeichnet. Die „0“ gestalten Sie zu einer Hefeschnecke um.

Sie prägen sich Ihr „Gemälde“ ein. Unnötig zu erwähnen, daß Ihr Enkel begeisterter Sammler von Gartenzweigen ist, gerne Kuchen mag und deswegen ein wenig korpulent geraten ist.

Merkzahlen

Durch das Entdecken oder Konstruieren von Gesetzmäßigkeiten werden Zahlen ins Merkbare gewandelt.

Jede Minute begegnet man Zahlen. Sie sind abstrakt und erschließen sich aufgrund ihrer Austauschbarkeit nur schwer sinnvollen Kodierungen.

Entdeckt man Gesetzmäßigkeiten, können Zahlen merkbar werden.

„3693“: Die Dreierreihe steigt regelmäßig bis zur 9 auf. Die vierte Ziffer unterstreicht, daß es drei aufsteigende Zahlen sind.

„16.9.52“: 16 ist „vier hoch 2“. 9 ist „drei hoch 2“. 52 setzt sich zusammen aus „50 plus 2“. „50 plus 2“ entspricht „fünf hoch 2 mal 2“.

„1545“: 15 plus 45 ergibt 60. 15 ist ein Viertel von 60, 45 ist dreiviertel von 60.

Die Zahlenspiele wirken künstlich und funktionieren je nach Begabung. Es ist unerheblich, ob die Speicherung aufgrund der Konstruktion oder des Vorgangs der Konstruktion verbessert wird.

Die Schöpfung der Kreation ist eine zusätzliche Kodierung und stützt die Speicherung. Darin ist diese Technik dem *Merkweg* (siehe S. 93), dem *Raumsystem* (siehe S. 95) oder der *Farbenfolge* (siehe S. 96) ähnlich.

Informationen sammeln und verstärken

Ordnung ist ein Durcheinander, an das man sich gewöhnt hat.

Robert Lembke

Übertreibung

Ein Sachverhalt wird übertrieben und dadurch erinnerungsfähig.

Sie wollen in die Stadt gehen und auf dem Markt Einkäufe tätigen. Sie müssen unbedingt vorher Geld bei der Bank abholen, befürchten aber, daß Sie das auf Ihrem Weg vergessen und dann ohne Zahlungsmittel vor den eingetüteten Äpfeln stehen.

Machen Sie sich ein Bild: Stellen Sie sich vor, wie aus der Bank Geld auf Sie zuquillt. Oder: Die Obstbäume, die in der Nähe der Bank stehen, verlieren alle Äpfel. Nicht einen können Sie auffangen. Oder: Sie stehen am Schalter und erhalten Äpfel statt Geld. Assoziieren Sie etwas zu dem Bankgebäude: Es ist mit Äpfeln bemalt, es duftet wie ein Apfelpfannkuchen.

Oft genügt ein nur kleiner Gedankensprung, der in der Übertreibung endet, um sich zu erinnern.

Koppelung

Um abstrakte Begriffe besser zu speichern, müssen sie mit Bildern und Gefühlen gekoppelt werden.

Speicherung und Erinnerung funktionieren immer dann gut, wenn mehrere Sinne beteiligt sind. Ein Wort ist zunächst abstrakt. Wenn dazu ein Bild entwickelt wird, konkretisiert sich im Gedächtnis eine Vorstellung.

Wenn das Gefühl wahrgenommen wird, vertieft sich die Konkretion.

Werden diese Wahrnehmungen eingefühlt in erlebbare Atmosphäre, kann sogar etwas angefaßt („begriffen“) werden, so nehmen wir ganzheitlich wahr. Lerntechniken (z. B. *Langzeitlernen*, siehe S. 125) verbessern die Speicherung.

Wenn Sie sich das Wort „Presbyakusis“ (eine unter Umständen schmerzhafteste Hörstörung) merken wollen, so wird die Erinnerungsleistung gering sein.

Können Sie aber die Situation erinnern, in der es Ihnen zum ersten Mal begegnet ist (im Krankenhaus), und erinnern Sie dann Ihre Ängste, die heiße Hand des Großvaters, den besorgten Blick des Arztes, die Unruhe auf der Station, so wird Ihnen die Bedeutung sofort wieder präsent sein.

Diese Technik (die eigentlich mehr eine innere Einstellung ist) erleichtert auch das Behalten von Namen.

Collage

Schriftliche festgehaltene Informationen werden durch Bilder und Zeichen ergänzt.

Je mehr unterschiedliche Sinne bei der Informationsverarbeitung angesprochen werden, desto höher ist die Speicherfähigkeit.

Texte werden durch Skizzen oder kleine Illustrationen komplettiert: Zum Denken tritt das Handwerkliche, das Tun erhöht die Erinnerungsleistung. Diese Anregung ergänzt zum Beispiel die Techniken *Netzbild* (siehe S. 83) und *Alltagslisten* (siehe S. 73).

Wenn Sie ein Kochrezept aufschreiben, kleben Sie kleine Bilder aus Zeitschriften dazu. Fertigen Sie selbst Zeichnungen oder Skizzen. Nehmen Sie einen Farbmaler und unterstreichen Sie wichtige Hinweise.

Machen Sie persönliche Anmerkungen: „Diesen Pudding hat Großmutter schon gekocht. Ich habe ihn im Alter von 8 Jahren zum ersten Mal gegessen.“

Superlearning

Durch Spannung und Entspannung soll ein hoher Lernerfolg in kurzer Zeit erreicht werden.

Die sogenannte Suggestopädie will die eigene Lernfähigkeit stressfrei stärken und beide Gehirnhälften ansprechen. Alle Sinne sollen auf die Wahrnehmung konzentriert werden. Aktive und passive Lernphasen wechseln einander ab.

Entspannungsübungen stellen einen hellwachen, gleichzeitig stressfreien Zustand her.

An eine Phase der „Beruhigung“ schließt sich die Vermittlung des Lernstoffs an. Erlebnisorientierte Methoden wie Rollenspiele, Neu- und Umformulierungen des Lerninhalts, Sketche, Lieder und Reime stehen im Mittelpunkt. Schriftliche Informationen, die im Lernraum einsehbar sind, sprechen weitere Sinne an.

Suggestopädie („Superlearning“) scheint sich bei solchen Stoffen bewährt zu haben, die von gleichgerichteten Informationen geprägt sind und ein hohes Aufnahmevermögen des Lernenden voraussetzen (Vokabeln, Auswendiglernen von Gesetzestexten usw.).

Suggestopädie setzt in der Regel den Trainer oder die Trainerin und entsprechende Rahmenbedingungen voraus.

Vergessenes suchen

Erinnern heißt auswählen.

Günter Grass

Auf der Zunge

Manchmal streikt das Gedächtnis: Namen oder Begriffe werden nicht erinnert. Man hat das Gefühl: „Es liegt mir auf der Zunge.“

Dieses weit verbreitete Phänomen ist oft untersucht worden. Endgültige Erklärungen für solche Aussetzer, die im Alter zunehmen, gibt es nicht.

Auffällig ist, daß ähnliche Wörter zwar gefunden, das eigentliche Wort aber nicht oder nur verzögert erinnert wird. Wahrscheinlich handelt es sich hierbei um Stresssymptome, die mit Überlappungsphänomenen im Ordnungssystem des Gehirns gekoppelt sind. Einkreisung und Gelassenheit helfen beim Finden des Wortes.

Sie sehen im Supermarkt Ihren alten Kollegen. Krampfhaft suchen Sie nach seinem Namen. Statt „Meyerring“ fällt Ihnen „Meyerschlink“ und „Weyerfink“ ein. Sie wissen, daß diese Namen falsch sind.

Suchen Sie nicht weiter in Ihrem Kopf. Entspannen Sie sich. Fixieren Sie sich nicht auf die Suche. Lassen Sie Ihrem Kopf Zeit und zwingen Sie ihn nicht zu permanenten Fehlschaltungen.

Wenn Ihnen der Name auch nach längerer Denkpause nicht eingefallen ist: Kreisen Sie ihn ein. Erinnern Sie alte Situationen, insbesondere solche, in denen Ihr früherer Kollege mit seinem Namen angesprochen wurde.

Manchmal aber bleibt der Name oder Begriff für lange Zeit vergraben. Sie können sich nicht zwingen ...

Solche Aussetzer können auch der Hinweis auf die gewollte Verdrängung sein. Vielleicht koppeln sich an vergessene Namen oder Begriffe unangenehme Erinnerungen.

Erinnerungsdomino

Erinnerungen werden nach Anknüpfungspunkten befragt, um scheinbar aus dem Gedächtnis Verschwundenes zurückzuholen.

Wenn etwas in die Tiefen des Gedächtnisses abgetaucht ist, begeht man oft den Fehler, krampfhaft nachzuforschen.

Besser ist es, sich das Erinnerungsumfeld zu vergegenwärtigen. Das hilft, Vergessenes „einzufangen“, einzukreisen oder durch chronologisch-logische Schritte einzuholen („Domino-Effekt“).

Dauert dieser „Suchweg“ lange, müssen Pausen eingelegt werden.

Sie suchen Ihre Brille. Nach dem Frühstück, so meinen Sie, haben Sie die Brille abgesetzt, als Sie die Zähne putzten. Im Bad ist sie nicht auffindbar. Sie gehen den ganzen Vormittag in Gedanken zurück, überlegen die Stationen, die Sie in Ihrer Wohnung aufgesucht haben, memorieren alle Tätigkeiten, auch die Kleinigkeiten. Sie überlegen, wo Sie von Ihren Gewohnheiten abgewichen sind, wo es ablenkende Störungen gab, wo Sie etwas getan haben, was für Ihr Verhalten eher ungewöhnlich ist.

Versuchen Sie bewusst, das Ungewöhnliche zu erinnern, da die Brille voraussichtlich an den gewöhnlichen Plätzen Ihrer Wohnung nicht auffindbar sein wird.

Bringen Sie gedanklich Ihren Vormittag durcheinander: Starten Sie ihren Erinnerungsweg von ei-

nem anderen (Zeit-)Punkt. Vielleicht erinnern Sie einen bestimmten Ablauf, der aber gar nicht der Realität entspricht?

Durchbrechen Sie Ihre Alltagslogik, um in den Sackgassen zu forschen. Wenn Sie in Gedanken immer wieder den falschen Weg gehen, finden Sie Ihre Brille nie.

Wenn alles nichts hilft: Bitten Sie jemand anderen, mit Ihnen in der Wohnung zu suchen. Sein Suchsystem unterscheidet sich von Ihrem.

Diese Technik ist auch dann hilfreich, wenn man in einer Konferenz oder in einer Planungsphase nicht weiterkommt. Statt sich auf das Negative (das Fehlende) zu konzentrieren, wählt man den Umweg über das Positive (das Vorhandende) und findet Anknüpfungspunkte für neue Assoziationen.

Neue Gedankenwege entstehen nur dann, wenn ausgetretene Pfade verlassen werden.

Namenlos

Vergessene Namen müssen eingekreist werden. Umfeld Erinnerungen können sie preisgeben.

Das Vergessen von Namen hängt mit der Flüchtigkeit der Wahrnehmung zusammen. Zu viele Begegnungen werden nicht achtsam, sondern beiläufig vollzogen und vom Gedächtnis entsprechend fehlerhaft „bearbeitet“. Die Information wird falsch kodiert und ist spontan nicht auffindbar.

Verschiedene Möglichkeiten, der Erinnerung auf die Sprünge zu helfen:

– In welcher Situation haben Sie die Person kennengelernt?

– Wurde Ihnen die Person vorgestellt? Von wem?

– Wer war mit ihm oder ihr zusammen?

– Erinnern Sie den Anlaß?

– Fallen Ihnen Eigenheiten der Person, besondere biographische Details ein?

Auf diese Weise aktualisieren Sie frühere Begegnungssituationen und aktivieren Umfeld Erinnerungen.

Aber: In der Regel ist es es befreiender (und ehrlicher), zu seiner Erinnerungsschwäche zu stehen, statt detektivisch zu forschen.

Wiedererkennung

Informationen gehen oft in Gleichförmigkeiten unter.

Es genügt, sich zwei oder drei Merkmale einzuprägen, um Gespeichertes wiederzuerkennen.

Oft hat man es mit Gesichtern, Gegenständen oder Handlungsabläufen zu tun, die einander gleichen, aber unterschiedlich „genutzt“ werden wollen.

Man versucht, sich den Gesamtgegenstand einzuprägen. Dabei muß das Gedächtnis viele überflüssige Informationen verarbeiten.

Sinnvoller ist es, sich einzelne typische Merkmale einzuprägen, die zu anderen Informationen prägnante Unterschiede aufweisen.

Sie tagen häufiger in einem Bürohochhaus. Die Türen zu den jeweiligen Arbeitszimmern scheinen auf den ersten Blick gleich.

Sie schulen Ihre Beobachtungsgabe. Welche kleinen oder größeren Unterscheidungsmerkmale finden Sie: unterschiedlichen Anstrich, unterschiedliche Anordnung der Klinken, unterschiedliche Türschilder, die Zuordnung der Räume?

Sie stellen fest: Auf dem langen Flur befinden sich nur drei Türen, die Fenstern gegenüberliegen (erstes Merkmal).

Zwei dieser Türen sind links angeschlagen (zweites Merkmal).

Eine davon hat als einzige deutliche Dreckstreifen in Fußhöhe (drittes Merkmal).

Hinter dieser Tür sitzen Ihre Gesprächspartner.

Im Mittelpunkt dieser Technik, die sich ebenso zur Orientierung in der Natur eignet, steht nicht die Registrierung des Gemeinsamen, sondern die Wahrnehmung des Trennenden.

Gehirnsturm

Das Gehirn wird als „Ideengenerator“ mobilisiert.

Oft sollen Erinnerungsleistungen oder neue Ideen in Situationen erbracht werden, die kreativitätsfeindlich sind: in einem Seminar, in einem anstrengenden Gruppengespräch, in einer spannungsgeladenen familiären Situation.

Das Gehirn braucht Ruhe und Konzentration, um Neues zu entwickeln.

Eine Möglichkeit ist der Gehirnsturm („brainstorming“).

Möglicher Ablauf:

– Es wird ein fester Zeitraum festgelegt: z. B. 10 Minuten.

– Einer schreibt mit und achtet auf die Regeln.

Regeln:

1. Alles, was irgendwie zum Thema gehört, darf genannt werden.
2. Ideen der anderen werden nicht kritisiert.
3. Jede Idee wird aufgeschrieben.
4. Ideen können, sollen und dürfen weiterentwickelt werden.
5. Die Bewertung und Auswahl erfolgt erst am Ende des „Gehirnsturms“.

Sie wollen Ihren 65. Geburtstag auf ungewöhnliche Art und Weise feiern. Sie laden Ihre beste Freundin und Ihren besten Freund ein und bitten diese, mit Ihnen gemeinsam Ideen zu spinnen. Ei-

ner ist „Schriftführer“ und achtet auf die Einhaltung der Regeln, dann legen Sie los: Jede noch so verrückte Idee ist erlaubt und wird aufgeschrieben ...

Blockieren Sie sich nicht vorzeitig durch Selbstbewertungen. Erst am Ende wird ausgewählt: Die verrückteste Idee ist oft die schönste.

Mancher Gehirnsturm wird auch durch eine gezielte Anregung ausgelöst.

– Die Ausgangssituation wird plastisch geschildert.

– Eine scheinbar unproduktive Frage („Warum werden unsere Ideen nicht verwirklicht werden?“) ermöglicht produktive Umwege.

– Eine paradoxe Vorgabe („Wir feiern keinen Geburtstag, weil wir ...“) erzielt erstaunliche Ergebnisse.

Das Lernen erleichtern

Wer nicht viel lernt, hat nicht viel zu vergessen.

Spruchwort

Lernkartei

Die Lernkartei unterstützt das Lernen umfangreicher Wortsammlungen, z. B. Vokabeln.

Benötigt wird ein kleiner Karteikasten (Zigarrenkiste tut es auch) und – je nach Umfang des Lernmaterials – sehr viele DIN A 7- oder DIN A 8-Kärtchen (oder selbstgeschnittene Blättchen).

Der Karteikasten wird in fünf Unterkarteien aufgeteilt. In diese Karteiabschnitte werden die gelernten Begriffe je nach Lernfortschritt eingeordnet.

Sie wollen englische Vokabeln lernen oder wiederholen.

Auf die Vorderseite eines Kärtchens schreiben Sie das deutsche Wort, auf die Rückseite die englische Übersetzung.

Mit den so angefertigten Zetteln fragen Sie Ihren Kenntnisstand ab (oder lassen sich abfragen). Be-

herrschen Sie die Vokabel, versehen Sie das Kärtchen mit einem Kreuz und stellen es in die erste Unterkartei.

Beherrschen Sie die Vokabel nicht, bleibt das Kärtchen vor der Kartei.

Am nächsten Übungstag fragen Sie zunächst die Kärtchen ab, die mit einem Kreuz versehen sind. Beherrschen Sie die Vokabel immer noch, erhält es ein zweites Kreuz und wandert eine Unterkartei weiter.

Dann fragen Sie gegebenenfalls neue Vokabeln ab und verfahren mit diesen, wie oben beschrieben. Am darauffolgenden Übungstag fragen Sie zunächst die Vokabeln ab, die zwei Kreuzchen haben, dann jene, die mit einem Kreuzchen gekennzeichnet sind. Anschließend nehmen Sie sich die neuen Vokabeln vor.

So lassen Sie die Vokabeln von Fach zu Fach wandern. Wenn sie vierfach gekonnt wurden, legen Sie die Kärtchen ab.

Frühestens nach 4 Wochen sollten Sie eine Kontrollbefragung starten. Wenn Sie die Vokabel dann nicht mehr beherrschen, radieren Sie die Kreuzchen aus und beginnen mit diesem Kärtchen die Lernfolge erneut.

Dies ist ein einfaches System der Lernkartei. In der einschlägigen *Literatur* (siehe S. 129) sind komplexere, je nach Lerntyp effektivere Systeme zu finden.

Zuhören

Informationen werden um so besser gespeichert, je vorbereiteter und aufmerksamer der Zuhörende ist.

Konzentriertes Zuhören ist immer dann wichtig, wenn Informationen einseitig vermittelt werden (Vorträge, Fernsehen, Radio). Einige Grundregeln für das Zuhören erleichtern die Informationsverarbeitung.

1. Erhöhen Sie die innere Bereitschaft zuzuhören. Verdeutlichen Sie sich Ihr Interesse am Thema.
2. Bereiten Sie sich auf die Informationen vor. Formulieren Sie Fragen, die Sie beantwortet haben möchten.
3. Überprüfen Sie beim Zuhören, ob der Vortragende Ihren Vorstellungen gerecht wird.
4. Konzentrieren Sie sich auf den Vortragenden und versuchen Sie, sich in sein „System“ einzudenken.
5. Versuchen Sie herauszufinden, was dem Vortragenden wichtig ist. Vergleichen Sie dies mit Ihren Ansprüchen an das Thema.
6. Gibt es **Schlüsselwörter** (siehe S. 121) im Vortrag, die Themenkomplexe bündeln?
7. Stellen Sie Zusammenhänge zu Ihrem aktuellen Kenntnisstand her.
8. Stellen Sie, wenn möglich, Zwischenfragen.
9. Achten Sie auf Visualisiertes.
10. Schreiben Sie mit. Verwenden Sie die Technik des **Netzbildes** (siehe S. 83).

11. Achten Sie auf Ihre Konzentration (**Stop**, siehe S. 123).

12. Nutzen Sie Pausen, um das Gehörte im Gespräch zu vertiefen.

13. Bearbeiten Sie Ihre Notizen unmittelbar nach dem Vortrag zum ersten Mal und scheuen Sie sich nicht nachzufragen (wenn Gelegenheit besteht).

14. Bearbeiten Sie Ihre Notizen mit angemessenem zeitlichem Abstand ein zweites Mal und systematisieren Sie. Entscheiden Sie, was Ihnen wichtig bleibt. Belasten Sie weder Gedächtnis noch Ordner mit uninteressanten Aufzeichnungen.

Zur Erinnerung gehört das Vergessen des Unwesentlichen. Alles Aufgezeichnete sollte nach einem Jahr befragt werden: Ist es Papier oder lebendige, interessante Erinnerung?

Schlüsselwörter

Mitschriften und Aufzeichnungen sollen auf das Wesentliche reduziert werden. Überflüssiger Wortballast wird ausgeschieden.

Bei Mitschriften wird zuviel Zeit auf das Schreiben unnützer Füllwörter vergeudet.

Schlüsselwörter reduzieren sowohl Mitschriften als auch die anschließende Lesearbeit. Unser Gedächtnis füllt die Schlüsselwörter assoziativ auf.

Hören Sie während eines Vortrages bewußt nur auf die Schlüsselwörter. Diese bündeln die Inhalte komplex, sind kreative oder ungewöhnliche Wörter und verleiten Sie zu eigenen Assoziationen. Notieren Sie insbesondere die Wörter, die eigene Bilder und Erfahrungen in Ihnen aufsteigen lassen.

Wörter, die Ihnen sperrig oder schwierig erscheinen, gehören zu Ihren persönlichen Schlüsselwörtern.

Die Technik der „Schlüsselwörter“ gelingt nicht sofort und bedarf einer gewissen Einfühlung und Übung. Kombiniert mit dem *Netzbild* (siehe S. 83) erhöht diese Technik die Erinnerungsleistung deutlich.

Maximumlernen

Sorgfältig kodierte und plazierte Informationen werden gut erinnert.

Informationen, die auffällig oder hervorgehoben sind, werden schneller gelernt (*Übertreibung*, siehe S. 103).

Informationen, die am Beginn oder Ende einer Liste stehen (ein sogenannter Serienpositionseffekt), werden besser erinnert.

Sie lernen Vokabeln mit der Lernkartei (siehe S. 117) und stellen fest, daß Ihnen einige Wörter oder Redewendungen besonders schwerfallen.

Organisieren Sie Ihr Lernverhalten um.

Üben Sie diese Wörter entweder:

– immer am Anfang Ihrer Wiederholungen oder

– immer am Ende.

Suchen Sie tatsächliche oder konstruierte Unterscheidungsmerkmale zu anderen Vokabeln (z.B. ungewöhnliche Buchstabenfolge).

Wiederholen Sie nicht „stur“, sondern variieren Sie Ihre wiederholte Beschäftigung mit diesen Vokabeln.

Markieren oder illustrieren Sie schwierige Vokabeln. So schaffen Sie erinnerbare Hervorhebungen.

Aber Vorsicht: Gehen Sie mit solchen Tricks sparsam um, damit Sie sich nicht selbst verwirren.

Stop

Einfache Techniken können die Konzentration und Achtsamkeit stützen.

Konzentration kann nicht erzwungen, wohl aber gefördert werden.

Der Mensch ist nur begrenzt in der Lage, Informationen aufzunehmen.

Nahezu alle Reden und Referate überfordern allein durch ihre Länge: Die Anwesenden schalten ab. Mit einfachen Möglichkeiten kann dieser Prozeß verzögert werden.

1. *Vergegenwärtigen Sie sich, was Hauptgegenstand des Vorgetragenen ist.*
2. *Verändern Sie Ihre Sitzhaltung.*
3. *Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem.*
4. *Sagen Sie bewußt „Stop“.*
5. *Wenden Sie sich dem Vortragenden zu, beobachten Sie dessen Mimik und Gestik.*
6. *Wenn die Möglichkeit besteht: Nehmen Sie Einfluß, bitten Sie um Pausen, lassen Sie Fragen beantworten.*

Je passiver der Lernende ist, desto geringer ist sein Lernerfolg.

Sie wollen mit einer Sprachkassette Ihre Französischkenntnisse nachbessern und merken, wie nach wenigen Minuten Ihre Gedanken abschweifen.

Stellen Sie für einen Moment den Recorder ab,

schließen Sie Ihre Augen. Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem und verändern Sie Ihre Sitzhaltung.

Begrenzen Sie Ihre Lernzeit: kurz, aber konzentriert. Lernen Sie in Intervallen.

Wenn Sie die Kassette nicht unterbrechen wollen: Stehen Sie auf, versuchen Sie, Bilder zu den sprechenden Personen zu phantasieren. Nehmen Sie das Gesprochene gestikulierend auf. Machen Sie einen Rollenwechsel: Werden Sie zu einer der sprechenden Personen.

Langzeitlernen

Langzeitlernen bedarf besonderer Strategien.

Lernstoff, der nicht mit besonderen Strategien bearbeitet wurde, versinkt irgendwann als passives Wissen im Gedächtnis. Soll er jederzeit aktiv verfügbar sein, muß beim Lernen besondere Sorgfalt aufgewandt werden.

- 1. Wenden Sie verschiedene Lernstrategien an und kombinieren Sie.*
- 2. Sprechen Sie möglichst viele Sinne (Hören, Lesen, Sprechen) an und seien Sie dabei kreativ (Reime erfinden, Inhalte „singen“, Bewegungen ersinnen).*
- 3. Wiederholen Sie regelmäßig, aber nicht zu häufig.*
- 4. Wenn Sie etwas vergessen haben, was „eigentlich“ schon fest im Langzeitgedächtnis verankert war, müssen Sie den Lernprozeß neu initiieren. War die gewählte Lernstrategie angemessen? Faustregel: Angemessene Strategien machen Ihnen Spaß und langweilen nicht.*
- 5. Wiederholen Sie in ähnlichen Lernsituationen: zur gleichen Tageszeit, am gleichen Arbeitsplatz, im gleichen Zeitraum, mit gleichem Ablauf.*
- 6. Rufen Sie das Gelernte auch in anderen Lern- und Lebenssituationen ab.*
- 7. Wenden Sie das Gelernte häufig an.*

Nachwort

Vielleicht liegt das Wesentliche eines jeden Schicksals, das, was uns rettet oder untergehen läßt, genau darin, in diesem Wechsel von Erinnern und Vergessen. Man weiß, wie es um Menschen auf der Erde steht: einen Augenblick brennen und verlöschen, ein Streichholz zwischen zwei Dunkelheiten. Doch während dieses raschen Brennens sind wir ständig vom Verlöschen minderer Dinge in uns bedroht, verlieren wir immerzu so viele Schatten, gleich einem der ausblutet. Töricht betteln wir dann um sie, fischen nach ihnen, ohne dessen müde zu werden, holen wir Eimer um Eimer schwarzer Asche aus dem Brunnen herauf. Man altert inzwischen, das ist das Gesetz. Man wundert sich, daß die anderen mit uns altern; die anderen und die Dinge alle. Aber wäre es nicht besser, auf diesem Schiefer, der unser Geist ist, und an dem die Zeitläufe schleifen und feilen, während wir, in Ketten gelegte Wachposten, eine Nebelbank voller Gespenster anschauend zurückbleiben – wäre es nicht richtiger, eine Hand würde auf diesem Palimpsest, auf diesem zu eng beschriebenen Putz geglückte Züge und verunstaltete Kozepte mit einem einzigen Handstreich auslöschen? Wäre, alles in allem, nicht das Nichtvorhandensein für alle zuträglicher als das Vorhandensein, die blindeste Amnesie nicht besser als das schärfste Gedächtnis? Aus einem so müßigen Zweifel erwachsen mir keine Antworten, son-

dern Wonne und Qual zugleich. Und wie der Spieler an seinem Tisch kehre ich zu meinem (gesegneten, verfluchten) Laster zurück, wieder in meine Vergangenheit einzutauchen.

*Gesualdo Bufalino**

* aus: Erich Fried, Mitunter sogar Lachen, Verlag Klaus Wagenbach, Berlin 1986, s.a. Erich Fried, Gesammelte Werke, Verlag Klaus Wagenbach, Berlin 1993.

Literaturverzeichnis

Viele Mnemotechniken sind mittlerweile Allgemeingut und wurden durch die Praxis variiert. Eindeutige Quellenangaben sind in der Regel nicht mehr möglich.

Die im folgenden genannte Literatur erweitert Aspekte dieses Buches und gab – neben anderen Publikationen – Anregungen.

Bundesministerium für Familie und Senioren (Hrsg.): Technik, Alter, Lebensqualität, Stuttgart/Berlin/Köln 1994

Vera F. *Birkenbihl*: Stroh im Kopf?, Bergisch-Gladbach, (19. Auflage) 1994

Tony *Buzan*: Kopftraining, München 1984

Tony *Buzan*: Nichts vergessen, München 1994

Wolfgang *Endres* und Dirk *Althoff*: Das Anti-Pauk-Buch, Weinheim und Basel, 1991

Gedächtnistraining – Neue Wege zur Steigerung der Gedächtnisleistung, Amsterdam 1994

Fritz *Gesing*: Schlechte Noten – was tun?, München 1994

Kathleen *Gose* und Gloria *Levi*: Wo sind meine Schlüssel?, Reinbek 1990

Ian Stuart *Hamilton*: Die Psychologie des Alterns, Reinbek 1994

Sam *Horn*: Konzentrationstraining, Wien 1993

Heinz Theodor *Jüchter*: Gedächtnistraining leicht gemacht, München/Gütersloh/Wien 1973

Martin *Massow*: Neu anfangen, Reinbek 1989

Werner *Metzig*/Martin *Schuster*: Lernen zu lernen, Berlin und Heidelberg 1982

Hilarion *Petzold* (Hrsg.): Mit alten Menschen arbeiten, München 1985

Hilarion *Petzold* und Elisabeth *Bubolz* (Hrsg.): Bildungsarbeit mit alten Menschen, Stuttgart 1976

Gerhard *Reichel*: Der sichere Weg zum überdurchschnittlichen Gedächtnis, Dortmund 1980

Regula *Schröder-Naef*: Lerntraining für Erwachsene, Weinheim und Basel, (2. Auflage) 1993

Franziska *Stengel*: Gedächtnis spielend trainieren, Stuttgart 1993

Ingemar *Svantesson*: Mind-Mapping und Gedächtnistraining, Bremen 1993

Frederic *Vester*: Denken, lernen, vergessen, München (20. Auflage) 1993

Günter *Vollmer*/Gerrit *Hoberg*: Top-Training, Stuttgart und Dresden 1994

Marylin *vos Savant* und Leonore *Fleischer*: Brain Building, Reinbek 1994

Tom *Werneck* und Clemens *Heidack*: Gedächtnistraining, München 1983

Joachim *Wester*: Superlearning, Wiesbaden 1989

Wolfgang *Zielke*: Nicht mehr so vergeßlich sein, München 1969

Die Brille verlegt, den Schlüssel verloren, den Namen vergessen – sind das alterstypische Ausfälle des Gehirns?

Das Buch informiert über die Mechanismen des Vergessens und Erinnerns. Es bietet viele praktische Möglichkeiten, die „Speicherfähigkeit“ des Gehirns zu stützen und zu erweitern.

Im Mittelpunkt stehen altersgemäße Lern- und Gedächtnisstrategien. Dazu werden 40 Techniken an die Hand gegeben, die unmittelbar anwendbar sind.

Hans Georg Ruhe, geboren 1951, Studium der Sozialarbeit, Publizistik, Geschichte und Soziologie; Medien- und Öffentlichkeitsarbeit, tätig an der Akademie der Diözese Hildesheim in Goslar, zuständig für die Arbeit mit älteren Erwachsenen.

ISBN 3-7666-9973-3