

So lässt sich das Gedächtnis verbessern

# Übungen, die den Alltag erleichtern

VON MATHIAS ORGELDINGER

„Keine Scherze mit Namen“ – dieser (journalistische) Grundsatz darf beim Gedächtnistraining ignoriert werden. Der sperrige Nachname „Kaminski“ zum Beispiel lässt sich durch die Vorstellung von einem Ski, der in einem Kamin steckt, leichter einprägen. Im Rahmen der „Beratung für gesundes Altern“ (BegA) stellte das Institut für Psychogerontologie (IPG) Übungen für das Gedächtnistraining vor.

Rund 40 Senioren sind der Einladung in die Kobergerstraße gefolgt. Die Tipps wären aber auch für jüngere Menschen hilfreich. Denn die „flüssige“ Intelligenz, also die Geschwindigkeit der Informationsverarbeitung, nimmt etwa ab dem 45. Lebensjahr ab. Deshalb fällt es im Alter zunehmend schwerer, sich Namen und Zahlen zu merken, Erinnerungen wachzurufen oder den Hausschlüssel zu finden.

„Es gibt nicht das Gedächtnis, sondern unterschiedliche Gedächtnisfunktionen in verschiedenen Teilen des Gehirns“, sagt der Psychologe Roland Rupprecht vom IPG der Universität Erlangen-Nürnberg. Die Wissenschaft unterscheidet das sensorische Gedächtnis mit einer Speicherdauer von unter einer Sekunde sowie das Kurzzeitgedächtnis und fünf Ausprägungen des Langzeitgedächtnisses. Ein Reiz kann nur im Kurzzeit- oder Arbeitsgedächtnis gespeichert werden, wenn wir uns auf ihn konzentrieren. Und je länger beispielsweise der Name eines Menschen im Kurzzeitgedächtnis „verarbeitet“ wird, desto wahrscheinlicher ist es, dass er ins Langzeitgedächtnis übergeht.

Diese Konsolidierung, bei der immer mehrere Gehirnzellen chemisch verändert werden, dauert etwa 20 Minuten. Idealerweise sollte das Gehirn in dieser Zeit möglichst wenig

beansprucht werden. „Nach dem Lernen machen Sie am besten ein Schläfchen“, scherzt Rupprecht. Der Rat ist allerdings nicht alltagstauglich. Aber es gibt Gedächtnisstrategien, die sich das riesige Vernetzungspotenzial unseres Gehirns zunutze machen. So lässt sich die Merkfähigkeit verbessern, wenn wir „Parallelen suchen“.

Die Telefonnummer 2842 90 ist zunächst nur eine Zahlenfolge. Das Erlernen der Nummer fällt leichter, wenn wir den Zahlen eine persönliche oder allgemeingültige Bedeutung geben: Aus der 28 wird ein Geburtstag, die 42 steht für eine Schuhgröße, die 90 erinnert an das Jahr der deutschen Wiedervereinigung.

Andere Strategien helfen beim Abrufen von gespeicherten Informationen. Eine gute Möglichkeit, sich einen Namen in Erinnerung zu rufen, ist das Alphabetisieren. Dabei geht man im Geist alle Buchstaben durch, bis der gesuchte Name „aufblinkt“.

Damit die Strategie im Ernstfall hilft, muss sie geübt werden, beispielsweise durch das Aufzählen von Städten oder Tieren mit einem bestimmten Anfangsbuchstaben. Das Team um Roland Rupprecht hat verschiedene Gedächtnisübungen in einer zwölfseitigen Handreichung für die Teilnehmer zusammengestellt.

Neben regelmäßigen Infoveranstaltungen bietet die BegA ein kostenloses und vertrauliches Einzelgespräch an, in dem auf individuelle Probleme eingegangen wird. Das Beratungsteam besteht aus Gerontologen, Psychologen, Ärzten und Pädagogen. Im Fokus stehen Themen wie Gesundheit, Selbstständigkeit und Gedächtnistraining. Präventionskurse, Kontrolluntersuchungen und Fahrtauglichkeitstests runden das Angebot ab.

📍 „Beratung für gesundes Altern“, Kobergerstraße 62, 90408 Nürnberg  
☎ 5302-961 15