

# Erinnerung und Gedächtnistraining

## *In diesem Kapitel*

- ▶ Wie die menschliche Erinnerung funktioniert
- ▶ Grundprinzipien von Methoden zur Verbesserung der Gedächtnisfunktionen
- ▶ Realistische und weniger realistische Hoffnungen: Was Sie von Ihren Erinnerungsleistungen erwarten können
- ▶ Fragebogen zur Selbsteinschätzung

Zunächst stelle ich Ihnen die wichtigsten Prinzipien vor, nach denen sich die menschliche Erinnerung richtet, einschließlich der Grundlagen, auf denen fast alle Techniken zur Stärkung des Gedächtnisses basieren.

Anschließend geht es um mehr oder weniger angemessene Erwartungen an das eigene Erinnerungsvermögen und um die Veränderungen der Gedächtnisleistungen, abhängig vom wachsenden Lebensalter. Ein Fragebogen, durch den Sie herausfinden können, wie Sie bei Alltagserinnerungen im Vergleich zum Durchschnitt der Bevölkerung abschneiden, schließt das Kapitel ab.

## *Wie das Gedächtnis funktioniert*

Der Begriff »Gedächtnis«, eigentlich eine Zusammenfassung von unterschiedlichen Funktionen, bezeichnet die Fähigkeit von Lebewesen mit einem Nervensystem, Informationen aufzunehmen, sie zu speichern und bei Bedarf wieder abzurufen.

Während dieser Vorgänge, die beim Menschen und bei höher entwickelten Tieren hauptsächlich das Gehirn betreffen, verändern sich Nervenleistungen und Nervenstrukturen vorübergehend oder dauerhaft, abhängig davon, wie lange eine bestimmte Erinnerung verfügbar ist und wie oft sie genutzt wird.

Bei allen Gedächtnisleistungen arbeiten zahlreiche Gehirnfunktionen zusammen:

- ✓ Der erste und früheste zeitabhängige Verarbeitungsbereich wird sensorisches Gedächtnis (oder Ultrakurzzeitgedächtnis) genannt.

- ✓ Die zweite, mittlere Speicherfunktion bezeichnet man als Kurzzeitgedächtnis (oder Arbeitsgedächtnis).
- ✓ Der dritte und umfassendste Bereich der Erinnerung ist das Langzeitgedächtnis.

Diese zeitabhängigen Speichervorgänge stelle ich Ihnen ausführlich in Kapitel 3 vor.



Neben bewussten Lernprozessen, etwa beim Einprägen von Vokabeln einer neuen Fremdsprache, spielen bei der Erinnerung auch unbewusste Lernvorgänge eine wichtige Rolle. Etwa wenn motorische Abläufe wie Gehen oder Fahrradfahren im Zentrum stehen, bei denen der Großteil der entsprechenden Vorgänge unbewusst bleibt.

Die menschliche Erinnerung wird von Fachleuten häufig in zwei Systeme mit verschiedenen Funktionen unterteilt. Das sogenannte prozedurale Gedächtnis umfasst praktische Handlungen, die automatisiert ablaufen und zumeist ohne bewusstes Nachdenken auskommen, wozu vor allem die motorischen Fähigkeiten zählen.

Hingegen lassen sich viele Aspekte des deklarativen (erklärenden) Gedächtnisses, auf das sich die meisten Übungen in diesem Buch beziehen, vom Bewusstsein kontrollieren oder zumindest beeinflussen. Zu den Inhalten des deklarativen Gedächtnisses zählen sowohl biografische Erinnerungen als auch das individuelle Wissen und Vermutungen über die Welt.

## ***Grundprinzipien von Methoden zur Verbesserung der Gedächtnisleistungen***

Viele Verfahren zur Stärkung der Gedächtnisleistung, die sogenannten Mnemotechniken, bestehen aus Übungen, durch die es gelingen soll, bestimmte Sinnesindrücke erfolgreich zu ordnen und zu strukturieren, um diese Erfahrungen besser zu speichern als bisher und sie bei Bedarf wieder aufrufen zu können.



»Mnemotechnik« ist ein aus dem Altgriechischen abgeleitetes Kunstwort, das sich aus den Begriffen für »Gedächtnis« und »Kunst« zusammensetzt. Wörtlich bedeutet Mnemotechnik also »Gedächtniskunst« und bezeichnet zahlreiche Merkhilfen (oder Eselsbrücken), die vor allem unanschauliche Erinnerungen so »übersetzen«, dass sie sich leichter einprägen und später ohne Probleme abrufen lassen.

Ein Beispiel für eine bewährte Mnemotechnik ist der Merkspruch. Wer sich etwa die Reihenfolge der Planeten unseres Sonnensystems einprägen möchte, kann dabei auf den Satz »**M**ein **V**ater **e**rklärt **m**ir **j**eden **S**onntag **u**nseren **N**achthimmel« zurückgreifen – unter der Voraussetzung, dass er die Namen der Planeten bereits kennt. Hier steht jeder Anfangsbuchstabe eines Wortes für einen Himmelskörper, von der Sonne aus betrachtet, nämlich **M**erkur, **V**enus, **E**rde, **M**ars, **J**upiter, **S**aturn, **U**ranus und **N**eptun. (Pluto gilt heutzutage nicht mehr als Planet, sondern nur noch als einer von Tausenden Kleinplaneten am äußeren Rand des Sonnensystems.)

## **Wie Mnemotechniken funktionieren**

Woran liegt es, dass wir uns den Merkspruch häufig besser einprägen können als die Planetenreihenfolge ohne Eselsbrücke?

Ganz einfach: Der Satz ist um einiges anschaulicher als eine zunächst sinnlos erscheinende Reihung von Himmelskörpern. Das menschliche Gedächtnis bevorzugt subjektiv sinnvolle Informationen – selbst wenn es nur darum geht, sich einen Spruch zu merken, dessen Sinn sich erst auf den zweiten Blick erschließt.



Die allermeisten Mnemotechniken machen aus abstrakten Informationen konkrete Inhalte, aus unanschaulichen Daten anschauliche Aussagen (oder, häufiger, Bilder) und aus uninteressantem Wissen kurzweilige Geschichten. Eigentlich neigt unser Gedächtnis dazu, sich hauptsächlich Erfahrungen einzuprägen, die uns bewegen und die uns wichtig sind – eine Folge der evolutionären Entwicklung der Erinnerungsfunktionen, die ich Ihnen in Kapitel 2 näher vorstelle.

Abstraktes Einpauken von allen afrikanischen Hauptstädten, Dutzenden von Dezimalstellen einer Bruchzahl oder eben der Reihenfolge der Planeten unseres Sonnensystems gehört nicht zu den Erfahrungen, für die sich das menschliche Gedächtnis vor Hunderttausenden von Jahren entwickelt hat. Mnemotechniken tricksen also unsere – relative – Unfähigkeit aus, unanschauliche Informationen abzuspeichern und wieder aufzurufen, indem sie diese Sinneseindrücke in anschauliche, konkrete und subjektiv interessante Informationen umwandeln.

## **Gedächtnistraining: Chancen und Grenzen**

Die meisten Mnemotechniken benötigen eine längere Übungsphase, bis die jeweilige Methode sicher etabliert ist und erfolgreich genutzt werden kann. Das

gilt zum Beispiel für Wege, sich abstrakte Zahlenkombinationen durch Veranschaulichung einzuprägen (mehr zu diesem Thema finden Sie in Kapitel 14).

Diese Einschränkung betrifft unter anderem auch den hilfreichen Einsatz von Eselsbrücken beim Erlernen von neuen Vokabeln einer Fremdsprache, die ich in Kapitel 13 näher beschreibe, und den Versuch, sich die Argumente eines Vortrags in der richtigen Reihenfolge mit der sogenannten Methode der Orte (oder Loci-Technik) zu merken (mehr dazu finden Sie in Kapitel 12).



Je spezifischer eine eingeübte Mnemotechnik ist, umso weniger kann das Erlernte auf andere Wissensbereiche übertragen werden. Falls Sie trainiert haben, unbekannte Namen mit Gesichtern zu assoziieren, hilft Ihnen das kaum, wenn es darum geht, sich längere Zahlenkombinationen einzuprägen, etwa Ihre Kontoverbindung. Dieser sogenannte Wissenstransfer ist deutlich wahrscheinlicher, wenn sich die Aufgabenstellungen ähnlich sind. Zum Beispiel falls Sie Eselsbrücken zum Lernen von Vokabeln einer neuen Fremdsprache verwenden und dabei auf Strategien zurückgreifen können, die Sie früher eingesetzt haben, als es darum ging, eine andere Fremdsprache zu erlernen.

Eine Schulung von Aufmerksamkeit und Konzentrationskraft, etwa durch eine Verringerung von inneren Ablenkungsfaktoren – wie Ängsten oder Grübeleien – oder durch einen Rückgang von chronischen Stressempfindungen bei regelmäßiger Entspannung kann Ihnen, anders als viele spezifische Mnemotechniken, dabei helfen, zahlreiche Gedächtnisfunktionen zu stärken. Dazu gehören vor allem das Ordnen, das Einprägen und der gezielte Abruf von Informationen, die Sie sich merken wollen. Mehr zum Thema Entspannungsübungen lesen Sie in Kapitel 7; die Verringerung von inneren und äußeren Ablenkungen stelle ich Ihnen in Kapitel 6 vor.

Außerdem unterstützt Sie das Training von Aufmerksamkeit und Konzentration dabei, Erinnerungsübungsmethoden zu erlernen und anzuwenden, zum Beispiel die Verknüpfung von beruflichen Terminen mit den passenden Orten und Personen, ohne auf einen Kalender oder einen Computer zurückzugreifen. Mehr zum Thema Gedächtnistraining im Arbeitsleben finden Sie in Kapitel 10. Auch wenn Sie darin geübt sind, sich neue Wissensbereiche erfolgreich anzueignen – Stichwort »das Lernen lernen« –; und wenn es Ihnen gelingt, sich Ihren Aufgaben in den meisten Fällen mit Freude und Motivation zuzuwenden, helfen Ihnen diese Kompetenzen sehr, wenn es darum geht, bestimmte Gedächtnisfunktionen gezielt zu stärken.

## ***Was Sie von Ihrem Gedächtnis erwarten können***

Viele Erinnerungsleistungen lassen sich durch Training verbessern. Aber falls Ihnen ein Ratgeber oder ein mehr oder weniger kostenintensives Seminar verspricht, in Zukunft »nichts mehr zu vergessen« oder »Übungen fürs perfekte Gedächtnis« zu erlernen, sind solche Aussagen im höchsten Maße unseriös.

Stellen Sie sich nur einmal vor, Sie würden tatsächlich nie wieder etwas vergessen. Dann hätten Sie Ihr ganzes Leben lang in Erinnerung, was Sie heute beim Frühstück gegessen haben, welche Farbe die Zahnbürste hat, die Sie gerade benutzen, und wie das Auto aussah, das heute vor Ihnen im Stau stand. Ihr Gedächtnis wäre mit unzähligen überflüssigen Informationen überfrachtet, und es würde Ihnen sehr schwerfallen, Wichtiges von Unwichtigem zu trennen.

Übrigens sind das keine rein theoretischen Überlegungen. Es gibt tatsächlich einige Menschen, die sich in bestimmten Bereichen an so gut wie alles erinnern können, was ihnen widerfährt. Bei manchen Betroffenen geht es hierbei um das biografische Gedächtnis, andere lernen alles auswendig, was sie jemals gelesen haben, ohne sich dabei im Entferntesten anzustrengen, oder sie beherrschen eine neue Fremdsprache in wenigen Wochen.

So eindrucksvoll solche Extremleistungen auch erscheinen mögen, sie haben einen erheblichen Preis, eben die Unfähigkeit, wichtige Informationen von unwichtigen zu unterscheiden.



Wichtiges und Unwichtiges zu trennen ist der Hauptgrund dafür, warum unser Gedächtnis normalerweise gewisse Sinneseindrücke auswählt, um sie abzuspeichern, und andere ignoriert oder schnell vergisst. Es orientiert sich dabei vor allem an den Gefühlen, die mit einer Erfahrung verbunden sind: Starke Emotionen stehen für – subjektiv oder objektiv – bedeutsame Ereignisse und sollten deshalb in Zukunft bevorzugt erinnert werden, während Erlebnisse, die mit wenig ausgeprägten Gefühlen einhergehen, vergleichsweise unwichtig sind und deshalb oft vergessen werden. Mehr zu diesem Thema finden Sie in Kapitel 5.

Die allermeisten Mnemotechniken beruhen auf dem Prinzip, aus langweiligen Daten, die wir uns normalerweise kaum merken können, interessante und kurzweilige Inhalte zu machen, die sich dann um ein Vielfaches besser einprägen lassen.

Etwa wenn ein Fußballfan die vierstellige PIN-Zahlenkombination seiner EC-Karte, zum Beispiel **7498**, in zwei »Jahreszahlen« des 20. Jahrhunderts umwan-

delt und sich die Geheimnummer merkt, indem er an die gewonnene Weltmeisterschaft von '74 und den Titel des Deutschen Meisters von '98 (FC Kaiserslautern, direkt nach dem Aufstieg aus der Zweiten Bundesliga) denkt. So hat der Fußballfan aus vier bedeutungslosen Ziffern zwei subjektiv bedeutsame Ereignisse gemacht, nämlich »gewonnene Fußballmeisterschaft im eigenen Land« (74), gefolgt von »Meisterschale unmittelbar nach dem Wiederaufstieg in die Erste Liga« (98).



Bei allen Gedächtnisübungen in diesem Buch sollten Sie berücksichtigen, dass es im Allgemeinen deutlich einfacher ist, die eigenen Stärken auszubauen als die Schwächen zu verringern. Schwächen erfolgreich auszugleichen, ob bei der Erinnerung oder in anderen Bereichen, die das Lernen betreffen, dauert häufig länger und bedarf größerer Anstrengungen. Andererseits können Sie besonders stolz auf sich sein, wenn es Ihnen irgendwann gelingt, sich neue Gesichter und Namen etwas besser einzuprägen, falls diese Fähigkeit nicht zu Ihren Stärken zählt.

Mnemotechniken zum Merken abstrakter, unanschaulicher oder langweiliger Informationen, etwa das Einprägen der Einkäufe ohne Zettel oder das Abspeichern langer Zahlenkolonnen, sind durchaus wirksam, sobald Sie die entsprechende Methode hinreichend geübt und angewandt haben.

Doch bei weitergehenden Ansprüchen, zum Beispiel wenn Sie vorhaben, sich in ein neues Wissensgebiet einzuarbeiten, oder eine Prüfung vorbereiten, führt kein Weg an verstehendem, interessegeleitetem Lernen vorbei. In dem Buch, das Sie gerade lesen, wird das an vielen Stellen berücksichtigt – schließlich haben nur wenige Männer und Frauen das Ziel, eine »Gedächtnisweltmeisterschaft« zu gewinnen, indem sie ohne Hilfsmittel mindestens 67.891 Nachkommastellen der Kreiszahl Pi fehlerfrei vortragen (der offizielle Weltrekord liegt derzeit bei 67.890 Ziffern, ein inoffizieller sogar bei etwa 100.000 Stellen).

## ***Das Gedächtnis ist kein Computer***

Wenn man von wenigen Dutzend Menschen absieht, die, oft als Folge eines Unfalls oder anderer neurologisch-psychologischer Auffälligkeiten, in manchen Bereichen über ein fast perfektes Gedächtnis verfügen, entspricht unser Erinnerungsvermögen weder den Speicherfunktionen eines Computers noch den Abbildungsfähigkeiten einer Filmkamera – egal wie intensiv Sie Ihr Gedächtnis trainieren.

Bei vielen Abrufvorgängen aus der Erinnerung werden bestimmte Inhalte selektiv verstärkt oder abgeschwächt, anders interpretiert oder »überschrieben«, häu-

fig bedingt durch neue Erfahrungen oder Bewertungen, die der Betroffene mehr oder weniger bewusst in seine Gedächtnisinhalte eingliedert.



Mit der Zeit sind zumeist die Details einer Erinnerung kaum noch verfügbar, und auch die Aussagen anderer Menschen zu einem bestimmten Ereignis können das Gedächtnis beeinflussen – etwa wenn jemand fest davon ausgeht, er erinnere sich an eine frühe Kindheitserfahrung, obwohl ihm die entsprechende Anekdote bloß mehrmals von seiner Mutter erzählt worden war.

Auch bei subjektiv oder objektiv wichtigen Erlebnissen, die das Erinnerungsvermögen eigentlich bevorzugt abspeichert, kann es zu teilweise erheblichen Veränderungen der Wirklichkeit kommen, mit und ohne Gedächtnistraining.

Das lässt sich häufig beobachten, wenn mehrere Zeugen einer Straftat vor Gericht aussagen und sich die durchaus aufrichtig geschilderten Erinnerungen mitunter ausschließen. Starke emotionale Berührung, die ja im Normalfall eine hervorragende Grundlage für langfristiges Abspeichern ist, führt anscheinend auch dazu, dass bestimmte Aspekte im Vordergrund stehen, oft durch Gefühle verzerrt, und andere abgeschwächt oder gänzlich ignoriert werden.

Hinzu kommt die Neigung vieler Menschen, peinliche oder unangenehme Erinnerungen, die ihrem Selbstbild widersprechen, auszublenden oder so »umzuformulieren«, dass sie gut dabei wegkommen – jedenfalls besser als ohne Verdrängungsleistungen. Mehr zu diesem Thema finden Sie in Kapitel 3.

## ***Erinnerungsleistungen in jungen Jahren und im höheren Lebensalter***

Lange gingen Wissenschaftler davon aus, dass die Entwicklung des Gehirns, Grundlage für alle Gedächtnisleistungen, mit dem Ende der Pubertät im Wesentlichen abgeschlossen sei. Nur die Gehirne von Kindern verfügten über die sogenannte Plastizität, die es zum Beispiel ermöglicht, dass nach einem Unfall mit Gehirnschaden in jungen Jahren Funktionen zerstörter neurologischer Bereiche von anderen Teilen übernommen werden. Dass das zentrale Nervensystem von Kindern besonders flexibel ist und sich auf viele Veränderungen umstellen kann, gilt noch heute. Doch inzwischen hat sich herausgestellt, dass auch die Plastizität des Gehirns bei Erwachsenen keineswegs unterschätzt werden sollte.

- ✓ Bei Londoner Taxifahrern, deren Laufbahn ja im Allgemeinen nicht vor der Pubertät begonnen hat, sind die Hirnstrukturen, die hauptsächlich zur

räumlichen Orientierung dienen, umso stärker ausgeprägt, je länger sie als Fahrer arbeiten.

- ✓ Auch wenn jemand im höheren Erwachsenenalter beschließt, das Spielen eines Instruments zu erlernen, vergrößert das mit der Zeit die Gehirnareale, die beim Musizieren aktiviert werden.



Grundsätzlich bleibt die körperliche Grundlage der Erinnerungsfunktionen bis ins hohe Alter relativ flexibel, obwohl sich die Gedächtnisleistungen ungefähr ab dem Alter von dreißig verringern. Die mit den Jahren zurückgehende Geschwindigkeit der Speicher- und Abrufvorgänge kann oft lange durch den Zuwachs an Weltwissen und anderen mentalen Fähigkeiten, über die ein Erwachsener im Vergleich zu Kindern verfügt, ausgeglichen werden. Gezielte Übungen zur Stärkung des Gedächtnisses, Interesse an der Welt und der regelmäßige Austausch mit anderen Menschen sind ein gutes Mittel, um auch als Senior geistig fit zu bleiben.

Statt zum Beispiel ein Kreuzworträtsel nach dem anderen zu lösen, empfiehlt es sich, immer wieder unterschiedliche Aufgaben anzugehen, die am besten Freude machen und den eigenen Interessen entsprechen sollten. Routinen und alte Gewohnheiten, so wichtig sie auch im Leben sind, beanspruchen unsere Erinnerungsfunktionen kaum. Anders als Abwechslung, innere und äußere Beweglichkeit und jede neue Herausforderung, die sich tatsächlich umsetzen lässt.

Experten raten dazu, dass jemand, der bemerkt, dass seine Erinnerungsleistungen langsam nachlassen, damit anfangen sollte, sein Gedächtnis systematisch zu trainieren, am besten täglich. Sie könnten Ihre Tageszeitung gelegentlich anders lesen, indem Sie sie verkehrt herum in den Händen halten, oder Ihre Einkäufe, bevor Sie die Kasse erreichen, im Kopf zusammenrechnen – der Einfachheit halber zunächst ohne sogenannte Schwellenpreise, also »1 Euro« statt »98 Cent«.



Falls Sie gerne Kreuzworträtsel lösen und Sie dieses Hobby inzwischen nicht mehr wirklich herausfordert: Warum probieren Sie es nicht einmal mit einem Sudoku, einem Zahlenpuzzle, bei dem es darum geht, die Leerstellen von Quadraten, Blöcken mit jeweils 3 mal 3 Feldern, so mit Ziffern von 1 bis 9 auszufüllen, dass in jeder Zeile, in jeder Spalte und in jedem Block alle Zahlen von 1 bis 9 immer nur einmal vorkommen. Einige Ziffern sind bereits vorgegeben, die anderen werden ausgefüllt.

Manche Spiele stärken nicht nur die Konzentrationsfähigkeit, sondern auch andere Bereiche, die sich positiv auf die Gedächtnisleistungen auswirken.

- ✓ Schach zum Beispiel fördert neben dem räumlichen Vorstellungsvermögen auch das strategische und analytische Denken.
- ✓ Memory unterstützt Sie bei der Orientierung und bei bildhaften Erinnerungsleistungen.
- ✓ Wenn Sie Freude daran haben, Fernseh-Quizsendungen wie »Wer wird Millionär?« mitzuspielen, aktiviert das viele Bereiche Ihres Langzeitgedächtnisses im Wissensbereich.

Welcher neuen Erinnerungsherausforderung auch immer Sie sich gerne stellen wollen: Berücksichtigen Sie Ihre persönlichen Interessen, nehmen Sie sich nicht zu schnell zu viel vor und setzen Sie eher auf Regelmäßigkeit, moderate zeitliche Ansprüche und auf zwei oder drei spannende Ideen als auf zahlreiche Aufgaben am Tag, die Sie wahrscheinlich bald überfordern würden. Auch bei den Übungen in diesem Buch ist es sinnvoll, immer wieder zwischen unterschiedlichen Bereichen, die die verschiedenen Gedächtnisfunktionen beanspruchen, hin- und herzuwechseln, jedoch möglichst ohne Ansprüche auf Höchstleistungen oder eine perfektionistische Grundhaltung.

## ***Ein Fragebogen zur Selbsteinschätzung***

Wenn Sie wissen wollen, wie Ihr Gedächtnis verglichen mit einer repräsentativen Bevölkerungsstichprobe abschneidet, können Sie sich ein bisschen Zeit nehmen und den folgenden Selbsteinschätzungsfragebogen durchgehen. Am besten mit einem Stift und einem Zettel, auf den Sie zu jeder durchnummerierten Aussage eine Zahl von 1 bis 9 schreiben.

- ✓ »1« steht hierbei für »Das ist mir in den letzten sechs Monaten kein einziges Mal passiert«.
- ✓ »2« bedeutet »Das habe ich im letzten halben Jahr etwa einmal erlebt«.
- ✓ »3« heißt »Das ist mir in den letzten sechs Monaten mehr als einmal passiert, aber seltener als einmal pro Monat«.
- ✓ »4« steht für »Das erlebe ich ungefähr einmal im Monat«.
- ✓ »5« bedeutet »Das passiert mir häufiger als einmal monatlich, aber seltener als einmal pro Woche«.
- ✓ »6« heißt »Das erlebe ich etwa einmal in der Woche«.
- ✓ »7« steht für »Das passiert mir häufiger als einmal pro Woche, aber seltener als einmal täglich«.

✓ »8« bedeutet »Das erlebe ich ungefähr einmal am Tag«.

✓ »9« heißt »Das passiert mir mehrmals täglich«.

Die Auswertung Ihrer Testergebnisse finden Sie im Anschluss an die 27 Aussagen dieses Fragebogens, der in den 1970er-Jahren von amerikanischen Psychologen entwickelt und von mir etwas umformuliert wurde. Die Durchschnittswerte, die ich Ihnen nach dem Test vorstelle, stammen von Personen aller Altersgruppen und beiderlei Geschlechts, die diese Fragen an einem psychologischen Institut der britischen Universität Cambridge beantwortet haben.



Der Test enthält ausschließlich Fehlleistungen des Gedächtnisses, die in vielen Lebenssituationen auftreten können. Um die Vergleichbarkeit mit der repräsentativen Stichprobe der Universität Cambridge zu gewährleisten, habe ich beschlossen, keine Fragen zu den Erinnerungsstärken hinzuzufügen. Ihre persönlichen Kompetenzen im Gedächtnisbereich können Sie in Kapitel 8 näher erkunden.

### **Der Gedächtnistest**

Die 27 Aussagen dieser Liste beschreiben hauptsächlich Erinnerungsfehlleistungen, die bei jedem Menschen zeitweilig vorkommen, einige häufiger, andere seltener. Wie oft haben Sie diese Gedächtnisschwächen in der letzten Zeit bei sich selbst beobachtet?

1. Es fällt mir schwer, Orte zu erkennen, an denen ich nach den Aussagen anderer Menschen schon einige Male war.
2. Ich vergesse, wo ich etwas abgelegt habe, oder verliere Gegenstände in meiner Wohnung.
3. Ich folge irrtümlich meinen früheren Alltagsroutinen, nachdem es zu Änderungen meiner Gewohnheiten gekommen ist, zum Beispiel wenn etwas inzwischen an einem anderen Ort aufbewahrt wird oder zu einem anderen Zeitpunkt geschieht als bisher.
4. Es fällt mir schwer, einer Fernsehsendung zu folgen.
5. Ich vergesse, wann etwas passiert ist, zum Beispiel ob es gestern oder in der letzten Woche geschah.
6. Ich muss prüfen, ob ich etwas tatsächlich erledigt habe, das ich mir vorgenommen hatte.

7. Mir fällt etwas nicht mehr ein, das man mir gestern oder vor einigen Tagen mitgeteilt hat, und ich muss eventuell daran erinnert werden.
8. Ich vergesse, einen Gegenstand mitzunehmen, oder lasse etwas liegen und muss zu meinem früheren Aufenthaltsort zurückgehen, um es abzuholen.
9. Bei Gesprächen bemerke ich nicht, dass ich vom Thema abgekommen bin.
10. Ich fange an, etwas zu lesen, zum Beispiel ein Buch oder eine Zeitschrift, und stelle erst später fest, dass ich es schon einmal gelesen habe.
11. Es fällt mir schwer, mir neue Fertigkeiten zu erschließen, nachdem ich sie ein- oder zweimal geübt habe, etwa die Regeln eines unbekanntes Spiels oder die Bedienung eines neuen technischen Geräts.
12. Nahe Verwandte oder Bekannte, die ich oft sehe, erkenne ich nicht auf den ersten Blick.
13. Ich vergesse, etwas zu tun, das ich jemandem versprochen oder selbst geplant habe.
14. Ein Wort liegt mir »auf der Zunge«. Obwohl ich weiß, worum es geht, fällt mir der Begriff längere Zeit nicht ein.
15. Bei Unterhaltungen vergesse ich, was ich soeben gesagt habe, und frage eventuell bei meinem Gesprächspartner nach.
16. Wichtige Einzelheiten der Ereignisse oder Aktivitäten des Vortags fallen mir nicht mehr ein.
17. Ich nehme mir vor, jemandem etwas Bedeutsames mitzuteilen oder ihn an etwas zu erinnern, und vergesse es dann.
18. Es fällt mir schwer, dem Inhalt eines Artikels einer Zeitung oder Zeitschrift zu folgen, und ich verliere den roten Faden.
19. Ich bringe Details, die mir jemand erzählt hat, durcheinander.
20. Ich vergesse bedeutsame persönliche Daten, etwa mein Geburtsdatum oder meine Postanschrift.
21. An Einzelheiten von Aktivitäten, mit denen ich mich regelmäßig beschäftige, erinnere ich mich nicht mehr, zum Beispiel an bestimmte Arbeitsprozesse oder deren zeitlichen Verlauf.

22. Ich erzähle einem Angehörigen oder einem Bekannten versehentlich einen Witz oder eine Geschichte, die ich ihm schon einmal erzählt habe.
23. Ich vergesse, wo ich Gegenstände normalerweise aufbewahre, oder suche sie an einem falschen Ort.
24. Ich bemerke, dass mir die Gesichter von berühmten Personen, die mir eigentlich bekannt sind, fremd erscheinen, zum Beispiel auf Fotos oder im Fernsehen.
25. Wenn ich mit einem Fahrzeug oder zu Fuß in einer Gegend oder einem Gebäude unterwegs bin, wo ich schon häufig war, verirre ich mich oder bewege mich in die falsche Richtung.
26. Ich wiederhole versehentlich etwas, was ich gerade zu jemandem gesagt habe, oder ich stelle ihm unabsichtlich zweimal die gleiche Frage.
27. Aus Versehen führe ich eine Routineaufgabe mehrfach durch, zum Beispiel indem ich mir die Zähne putze oder das Gesicht wasche, obwohl ich das gerade schon getan habe.

## **Die Testauswertung**

Wenn Sie alle 27 Aussagen des Fragebogens mit Punktwerten von »1« bis »9« versehen haben, abhängig von der Häufigkeit ihres Auftretens, rechnen Sie einfach alle Punkte zusammen. Anschließend können Sie Ihren Punktwert mit dem Durchschnitt der Personen vergleichen, die von der Universität Cambridge getestet wurden und statistisch der Gesamtbevölkerung Großbritanniens entsprechen. Höchstwahrscheinlich lassen sich die Ergebnisse der englischen Untersuchung problemlos auf deutsche Verhältnisse übertragen.



- ✓ Ein Gesamtpunktwert zwischen 27 und 58 bedeutet, dass Sie ein überdurchschnittliches Gedächtnis haben.
- ✓ Bei einem Punktwert zwischen 59 und 116 liegen Sie, verglichen mit der repräsentativen Stichprobe, im Durchschnittsbereich.
- ✓ Ein Gesamtpunktwert zwischen 117 und 243 entspricht einem unterdurchschnittlichen Gedächtnis.

Wenn Sie Lust haben, können Sie diesen Test nach der Lektüre des Buches und nach dem Ausprobieren einiger Übungen, die ich Ihnen in den weiteren Kapiteln vorstellen werde, noch einmal wiederholen und beobachten, ob sich Ihre Selbst-

einschätzung in manchen Fragen, die das Gedächtnis betreffen, vielleicht zum Positiven verändert hat.

## ***Individuelle Stärken und Schwächen bei der Testauswertung erforschen***

Obwohl die 27 Aussagen des Fragebogens zur Selbsteinschätzung zum Teil mehrere Aspekte von Erinnerungsleistungen abdecken, habe ich versucht, sie in vier verschiedene Kategorien zu unterteilen, die ich Ihnen nun vorstellen möchte. Anschließend können Sie überprüfen, welche Gedächtnisbereiche eher zu Ihren Stärken gehören und welche Ihnen mehr Schwierigkeiten bereiten.



1. Probleme mit Routinen und anderen Alltagserinnerungen werden in den Aussagen 3, 5, 6, 8, 10, 21, 23 und 27 des Fragebogens beschrieben.
2. Vergesslichkeiten in der Kommunikation mit anderen Menschen spielen bei den Aussagen 7, 9, 12, 13, 14, 15, 17, 19, 22 und 26 eine wichtige Rolle.
3. Schwierigkeiten mit dem räumlichen Orientierungsvermögen stehen im Hintergrund der Aussagen 1, 2 und 25.
4. Erinnerungsbedingte Verständnisprobleme werden in den Aussagen 4, 11, 16, 18, 20 und 24 thematisiert.

Falls es Sie interessiert, können Sie in einem zweiten Auswertungsschritt feststellen, ob Sie zum Beispiel auf dem Gebiet der räumlichen Orientierungsleistungen besser sind als beim Umstellen auf neue Routinen oder ob Sie seltener erinnerungsbedingte Verständnisprobleme bei sich beobachten als Vergesslichkeiten in der Kommunikation mit Ihren Verwandten und Bekannten.

Um Ihre persönlichen Gedächtnisleistungen zu prüfen, rechnen Sie Ihre Punkte in jeder der vier Kategorien des Fragebogens zusammen und ermitteln dann Ihre jeweiligen Durchschnittswerte, indem Sie die Punkte durch die Zahl der Einzelaussagen jeder Kategorie teilen, wobei Sie einen Taschenrechner einsetzen können.

Falls Sie den Bereich der räumlichen Orientierung analysieren wollen und zum Beispiel bei der Aussage Nummer 1 den Punktwert »3« notiert haben, bei der Aussage Nummer 2 den Punktwert »4« und bei der Aussage Nummer 25 den Wert »1«, addieren sich Ihre Punkte bei diesem Gedächtnisaspekt zu 8. 8 geteilt durch 3 – also durch die Anzahl der entsprechenden Aussagen – ist 2,67 und entspricht Ihrem Durchschnittswert in räumlichen Orientierungsfragen.

Anschließend verfahren Sie mit den anderen Kategorien genauso. Sollten Sie etwa bei Problemen mit Routinen und anderen Alltagserinnerungen einen durchschnittlichen Punktwert von 5,63 feststellen, dann gehört das räumliche Orientierungsvermögen eher zu den Stärken Ihres Gedächtnisses als die Umstellung auf neue Gewohnheiten und die Fähigkeit, sich gut an Alltagserfahrungen zu erinnern.

Wie auch beim Gesamttest gilt hier, dass Sie den entsprechenden Bereich umso besser beherrschen, je niedriger der durchschnittliche Punktwert einer Kategorie ausfällt.

## ***Selbstbeobachtung und Fremdeinschätzung vergleichen***

Allerdings muss Ihre Selbsteinschätzung bei Fragen, die das Gedächtnis im Alltag prüfen, nicht unbedingt objektiv zutreffen – oder sie gilt nur für die letzten Wochen und Monate.



Zeitweilige Ängste, depressive Verstimmungen und chronische Stressbelastung wirken sich negativ auf das Gedächtnis aus, weil bei Menschen, die häufig grübeln, Konzentrationskraft und Aufmerksamkeit längerfristig zurückgehen. Mehr zu diesem Thema finden Sie in Kapitel 6.

- ✓ Wenn Sie dazu neigen, Ihre Fähigkeiten zu überschätzen oder Ihr Licht unter den Scheffel zu stellen, können Sie, nachdem Sie den Gedächtnistest selbst durchgeführt haben, einen Vertrauten auffordern, Ihre Erinnerungsleistungen einzuschätzen.
- ✓ Geben Sie ihm den Fragebogen ohne Ihre Bewertungen und bitten Sie ihn, sich bei allen 27 Aussagen zu überlegen, wie Sie jeweils dabei abschneiden könnten.
- ✓ Nachdem Ihr Gesprächspartner die Punktwerte, die er bei Ihnen vermutet, zu jeder Frage notiert hat, vergleichen Sie sie mit Ihrer Selbsteinschätzung und sprechen darüber – möglichst ohne verletzt auf die Rückmeldung zu reagieren, denn Sie haben Ihren Freund oder Angehörigen ja um ein ehrliches Feedback gebeten, und dass er den Mut dazu hatte, ist eigentlich ein Ausdruck großen Vertrauens.