

Den Kopf für anderes
frei halten: Gedächtnisstützen
sind sehr hilfreich.



Nur kein Stress

Text: Katharina Truninger

Wer hätte nicht gern ein **Superhirn**?
Gedächtniskurse und Ratgeber versprechen
schnellen Erfolg. Doch die meisten
greifen zu kurz.

■ Man kennt sie vom «Wetten, dass ...?», die Gedächtniskünstler, die sich in fünf Minuten ellenlange Zahlenfolgen merken. Es grenzt an Zauberei und kaum jemand ist von solchen Höchstleistungen des Gehirns nicht fasziniert. Mit einem Superhirn, das alles Wissen wie ein Schwamm aufsaugen kann, würde wohl – so denken viele – der private und berufliche Erfolg nicht ausbleiben.

Die boomende Ratgeberliteratur nutzt den menschlichen Wunschtraum aus und verkauft das Gedächtnistraining als Allheilmittel. Und zahlreiche Kurzseminare versprechen durch eine bestimmte Merktechnik Weisheit und Glück.

ZU VIEL VERSPROCHEN

Die meisten Kurse versprechen jedoch zu viel. Die vermittelten Merktechniken sind

auf den ersten Blick zwar eindrücklich, doch damit sie im Alltag funktionieren, muss man sie lange und regelmässig einüben. Denn Gedächtniskünstler sind Spitzensportler: Ihre Leistungen haben sie sich durch hartes, oft sehr einseitiges Training erarbeitet. Die Merktechniken mögen zwar dabei helfen, sich Zahlen, Fakten oder Namen besser einzuprägen, viele sind jedoch sehr umständlich. Die Zahlenfolge 1-2-3, so wird empfohlen, solle man sich durch das Erfinden einer abstrusen Geschichte mit den Zahlenbildern Kerze(1)-Schwan(2)-Dreizack(3) merken. Dass man durch stundenlanges Training einer sol-

chen Merktechnik – wie versprochen – auch noch kreativer wird, die Schlüssel weniger oft verlegt oder den stressreichen Alltag gelassener durchsteht, ist unwahrscheinlich.

«Viele Gedächtnistrainings sind zu einseitig auf das Memorieren und Abrufen von Fakten ausgerichtet», findet Gedächtnistrainerin Susanne Hattler-Kretzer von der Memory-Clinic in Basel. Wichtige Aspekte wie die Förderung von Konzentration, Wahrnehmung, Logik und Kreativität kommen zu kurz. Und die Ursachen der Gedächtnisschwierigkeiten werden viel zu wenig berücksichtigt.

Tipps für erfolgreiches Lernen:

- ▷ Beginnen Sie frühzeitig mit Lernen. Befassen Sie sich besser öfter mit dem Stoff, dafür nicht allzu lange.
- ▷ Entspannen Sie sich zwischendurch. Kleine Pausen, am besten mit einem Spaziergang an der frischen Luft, verbessern die Durchblutung und damit die Leistungsfähigkeit des Gehirns.
- ▷ Trinken Sie viel, vorzugsweise Wasser.
- ▷ Achten Sie auf eine gesunde Ernährung mit ausreichend Obst und Gemüse.
- ▷ Beziehen Sie beim Lernen alle Sinne mit ein: Lesen Sie den Stoff für sich laut vor, machen Sie sich Skizzen oder fertigen Sie sich eine Lernkartei an. Zum Einprägen von Verkehrsregeln etwa schreibt man auf die Vorderseite der Karte die Regel, auf der Rückseite zeichnet man die entsprechende Verkehrssituation. Das Zeichnen hilft, abstrakte Zusammenhänge besser zu verstehen.
- ▷ Beim Auswendiglernen ist das Wiederholen sehr wichtig. Ein Tonbandgerät kann hier nützlich sein: Hören Sie die selbst aufgenommenen Vokabeln immer wieder, beispielsweise beim Fitnessstraining oder beim Kochen.
- ▷ Merktechniken können Ihnen eine Hilfe sein. Voraussetzung ist aber, dass Sie sie eingeübt haben.
- ▷ Stecken Sie sich Etappenziele und belohnen Sie sich mit etwas Kleinem, das Ihnen Freude bereitet.

mit Bällen zu jonglieren hilft, sich hinterher wieder aufs Arbeiten zu konzentrieren. Die Handgelenke über dem Kopf kreisen zu lassen ist eine einfache und jederzeit praktikable Massnahme, die erwiesenermassen die Durchblutung des Gehirns verbessert. Einen positiven Effekt auf die Hirnleistung haben laut Hattler-Kretzer auch stimulierende Sinneseindrücke: Zwischendurch Musik zu hören, schöne Bilder zu betrachten oder durch den Park zu spazieren, macht den Kopf wieder frei.

DER KNOPF IM TASCHENTUCH

Auch gilt es, sich vom Stress zu befreien, alles im Kopf behalten zu müssen – sich Notizen zu machen ist keine Schande. «Äussere Gedächtnisstützen sind sehr hilfreich und sollten grosszügig eingesetzt werden», findet Christine Schoch, Lern- und Gedächtnistrainerin bei der Klubschule Migros. Denn sie halten einem den Kopf frei für anderes. «Das Aufschreiben hat erst noch den Effekt, dass die Information im Gehirn besser abgespeichert wird», erklärt Schoch.

Damit Termine nicht untergehen, braucht es Disziplin beim Führen der Agenda. Am Morgen eine Erledigungsliste zu schreiben hilft vielen, den Tag besser zu strukturieren. Als Erinnerungshilfe haben sich Post-it-Zettel am Bildschirm oder an der Türe bewährt. Auch akustische Erinnerungsstützen wie Wecker oder Alarm in Handy oder Armbanduhr sind praktisch. Der Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt. Vom legendären Knopf im Taschentuch über die Wäscheklammer am Kleid bis zum Klebeband am Finger: All diese kleinen Tricks können helfen, Wichtiges nicht zu verpassen.

LERNEN MIT LUST UND FANTASIE

Trotz Entspannungspausen und Erinnerungsstützen kommt niemand darum herum, ab und zu Neues zu lernen. Eine gute

Lerntchnik (siehe Kasten links) hilft dabei oft mehr als umständliche Zahlen-Bilder-Akrobatik, wie sie in Gedächtnisratgebern empfohlen wird.

Es hilft viel, sich zu Beginn einen Überblick über den gesamten Lernstoff zu verschaffen und den Stoff zu strukturieren. So verliert man sich nicht in unwichtigen Details. Nach Möglichkeit sollte man den Lernstoff mit vorhandenem Wissen verknüpfen. «So bleiben neue Informationen eher im Gedächtnis haften», erklärt Lerntainerin Schoch.

Auch Eselsbrücken helfen, sich Fakten einzuprägen, die einem einfach nicht in den Kopf wollen. «Lernen sollte man mit Lust und Fantasie», sagt sie mit Nachdruck. Dazu gehört es, alle Sinne miteinzubeziehen: Manchmal hilft es, sich Dinge laut vorzusagen oder beim Lernen im Zimmer herumzugehen. Auch ein Ortswechsel kann Wunder bewirken: Manche lernen im Freien oder im Zug besser als im ruhigen Büro. Auf welche Lern- oder Merkmethode jemand anspricht, muss jeder selber herausfinden – Pauschalrezepte gibt es nicht. Schoch: «Das Allerwichtigste ist, einen Sinn im Lernen zu sehen. Und wenn es nur das Ziel ist, sich einen besseren Job zu ergattern.»

Literatur:

- ▷ Steiner, Verena: *Exploratives Lernen – der persönliche Weg zum Erfolg*. Verlag Pendo, 2004, CHF 34.–.
- ▷ Herkert, Rolf: *Das kleine Wellness-Buch. Fit und entspannt in 90 Sekunden*. Verlag dtv, 2005, CHF 9.–.
- ▷ Birkenbihl, Vera: *Das neue Stroh im Kopf? Vom Gehirn-Besitzer zum Gehirn-Benutzer*. Verlag Gabal, 2005, CHF 36.70.

BALSAM FÜRS GEHIRN

Meistens haben nämlich Gedächtnis- und Konzentrationsprobleme im Job mit Stress und einseitiger Belastung des Gehirns am Arbeitsplatz zu tun. Mit einem leistungsorientierten und kopflastigen Gedächtnistraining stresst man sich nur noch zusätzlich. «Regelmässige Entspannungspausen bringen mehr», ist Susanne Hattler-Kretzer überzeugt. Gerade beim stundenlangen Arbeiten am Bildschirm werde vor allem die linke, eher leistungsorientierte Hirnhälfte gefordert. Spielerische Übungen, welche beide Hirnhälften aktivieren und miteinander in Verbindung bringen, wirken wie Balsam für die grauen Zellen. Rechtshändern empfiehlt sie etwa, die Maus zwischendurch mal mit links zu führen, mit der linken Hand zu schreiben oder die Zähne zu putzen. Auch etwas spiegelbildlich zu zeichnen oder

Vergesslichkeit im Alter

Das Gesicht kommt einem bekannt vor, der Name dazu ist weg. Solche Blackouts sind ärgerlich, aber ganz normal und passieren nicht nur älteren Menschen. Deswegen gleich an eine Demenzkrankheit zu denken, ist verfehlt. Fakt ist: Kognitive Fähigkeiten wie Gedächtnisleistung, Konzentrationsfähigkeit oder Schreibgeschwindigkeit können bei geistig Untrainierten schon ab der zweiten Lebenshälfte zurückgehen. «Durch Alterungsprozesse in den Nervenzell-Netzwerken werden Reize langsamer verarbeitet», erklärt Ludwig Kappos, Chefarzt der neurologischen Poliklinik des Universitätsspitals Basel. Zudem nimmt die Speicherfähigkeit für Informationen ab; es kommt zu Pannen im Kurzzeitgedächtnis. Wie diese Leistungseinbussen mit den zellulären Veränderun-

gen des Gehirns zusammenhängen, ist bisher nicht geklärt.

Mit zunehmendem Alter muss es aber nicht zu einem steten Abbau kognitiver, das heisst verstandesmässiger Leistungen kommen. Im Gegensatz etwa zum Arbeitstempo ist die qualitative Leistung des Gehirns im Alter oft sogar besser, da sie auf grossem Erfahrungs- und Wissensschatz beruht. Weil das menschliche Gehirn bis ins hohe Alter eine gewisse Plastizität bewahrt, ist es möglich, Defizite teilweise zu kompensieren. Dazu braucht es jedoch ein spezielles, auf Alltagsanforderungen ausgerichtetes Training. Kappos: «Ungezieltes Gehirnjoggen oder reines Wiederholen sind eher unwirksam.»