

Je aktiver, desto stärker

Wer Mühe hat, sich an den Namen einer neuen Bekanntschaft oder an seine Einkaufsliste zu erinnern, kann dem Gehirn mit Lerntechniken und Gedächtnisstrategien auf die Sprünge helfen. Wir fragten die Psychologin Barbara Studer, wie wir unser Gehirn zu einer besseren Leistung anspornen können.

«das Gehirn»: Barbara Studer, kann man das Gedächtnis trainieren wie den Körper beim Sport?

Barbara Studer: Das Gehirn ist natürlich kein Muskel, sondern ein Organ, dessen Besonderheit seine Plastizität ist. Das heisst, es verändert sich, je nachdem wie und wie häufig wir es einsetzen. Je aktiver das Gehirn ist, desto eher ist es leistungsfähig. Deshalb kann man Gedächtnistraining sehr wohl mit Sport vergleichen.

Kann ich mein Gehirn demnach zum «Bodybuilder» aufpumpen?

Gehirne unterscheiden sich zwar, die Kapazitätslimite ist aber immer etwa dieselbe. Das Kurzzeitgedächtnis erfasst bei allen Menschen 7 plus/minus 2 Einheiten. Also zum Beispiel eine Reihe von 5 bis 9 Worten. Mit Strategien kann man die Einheiten beliebig vergrössern, indem man zum Beispiel Worte in eine Geschichte einflechtet und diese als eine Einheit speichert. Wenn jemand Mühe hat, sich zu erinnern, liegt das häufig nicht nur am Gedächtnis, sondern an fehlender Aufmerksamkeit. Diese Schwäche lässt sich mit Gedächtnisstrategien kompensieren.

Wie funktioniert das?

Man muss den Inhalt, an den man sich erinnern will, mit etwas anderem verknüpfen. Wenn man einen Namen zum ersten Mal hört, überlegt man sich ein passendes Bild: Frau Haas mit Hasenohren. Um sich an eine Einkaufsliste zu erinnern, stellt man sich die einzelnen Gegenstände bildlich vor und verknüpft sie: Die Zahnbürste steckt in einem Kuchen, der auf einem Berg von Backpulver steht. Um sich an ein Gesicht zu erinnern, wählt man ein Merkmal dieser Person. Dieses verknüpft man mit der Aktivität, bei der man sich getroffen hat. Ich stelle mir zum Beispiel die langen Haare der Sportlehrerin als Kletterseile vor.

Ist es auf Dauer nicht schädlich, das Gehirn auf diese Weise auszutricksen?

Im Gegenteil: Mit diesen Techniken tun wir das, was das Gehirn will, nämlich vernetzt denken. Unser Gehirn hat verschiedene Module, darunter auditive, visuelle und motorische. Durch die Aktivierung verschiedener Module und die Vernetzung wird das Gelernte besser verankert und kann einfacher wieder abgerufen werden.

Viele denken, mit Kreuzwortsrätseln lasse sich das Gehirn trainieren. Stimmt das?

Kreuzwortsrätsel lösen steigert die geistige Fitness zwar nicht, aber es aktiviert und trainiert den Abruf von Wissen. Ich würde deshalb niemandem davon abraten. Die kognitive Leistung wird aber eher durch Aufmerksamkeits- und Arbeitsgedächtnisaufgaben verbessert. Dabei muss man eine Reihe von Informationen speichern und gleichzeitig verarbeiten, also beispielsweise sortieren. Mehrere Studien unserer Fachstelle zeigen, dass man mit solchen Trainings einzelne Gedächtnisleistungen verbessern kann – nicht drastisch, aber doch messbar.

Fordern auch alltägliche Dinge das Gehirn?

Ja, ein aktiver Lebensstil ist zentral. Nur Aufgaben fürs Gehirn zu lösen wäre gar nicht förderlich fürs Gehirn. Wir brauchen sozialen Austausch. Viele Studien zeigen, dass Menschen, die sozial aktiv sind, sich mit anderen treffen und mit ihnen sprechen oder spielen, ihre kognitive Leistung fördern konnten. Auch körperliche Aktivität ist übrigens sehr wertvoll. Die mentale Fitness steigt parallel mit der Muskelkraft. Wer kann, sollte deshalb seinen Körper fit halten.

Ein grosses Schreckgespenst unserer Zeit ist die Altersdemenz. Kann man dieser Krankheit mit Gehirntaining etwas entgegenzusetzen?

Eine neue skandinavische Studie zeigt, dass das Demenzrisiko durch einen ausgewogenen, aktiven Lebensstil um 25 Prozent gesenkt werden konnte. Dieser Lebensstil beinhaltet körperliche, geistige und soziale Aktivitäten. Aktive Menschen werden später und seltener dement. Heilen kann man Demenz aber noch nicht.



«Nur Aufgaben fürs Gehirn zu lösen ist gar nicht gut fürs Gehirn. Das Gehirn braucht sozialen Austausch», sagt Neuropsychologin Barbara Studer.

Quelle: Unsplash.com

Barbara Studer

Die Neuropsychologin Barbara Studer ist Leiterin der Fachstelle Synapso für Lernen und Gedächtnis an der Universität Bern. Die Fachstelle bietet Kurse zu Lernen und Gedächtnis sowie zu kognitiver Fitness an. Den Teilnehmern werden Hintergrundinformationen, aktuelle Forschungsergebnisse sowie Übungen vermittelt, welche im Alltag angewendet werden können. www.synapsoflg.unibe.ch

Kann man auch im höheren Lebensalter noch von einem aktiveren Lebensstil profitieren?

Es ist nie zu spät. Denn die Plastizität des Gehirns bleibt bis ans Lebensende erhalten. Obwohl die mentale Arbeitsgeschwindigkeit im Alter abnimmt, können wir bis ans Lebensende lernen und kreativ sein.

Kommen wir zum anderen Ende des Altersspektrums, den Kindern. Hilft Gedächtnistraining auch in der Schule?

Ja, vor allem leistungsschwache Kinder können mit Gedächtnisaufgaben ihre Aufmerksamkeit und die Merkfähigkeit verbessern. Dadurch können sie Instruktionen in der Schule besser folgen. Man fand übrigens heraus, dass der Glaube an die eigene Leistung sehr wichtig ist. Kinder – aber auch Senioren –, die glauben, dass die Intelligenz durch Training beeinflusst werden kann, profitierten stärker von solchen Interventionen. Deshalb ist es wichtig, dass man an die eigenen Ressourcen glaubt und sich Verbesserungen zutraut.

Wie kann ich am besten langfristig lernen, zum Beispiel Vokabeln einer Fremdsprache?

Voraussetzung ist ein persönliches Interesse und die Begeisterung für den Lernstoff. Dann kommt die Repetition; da kommt man nicht drum herum. Dabei sollten Sie dem Gehirn immer wieder Zeit geben, um das Gelernte während kurzen und längeren Pausen zu konsolidieren. Also nicht in zwei Tagen alles reinwürgen, sondern über mehrere Wochen hinweg lernen und repetieren. Ein weiterer wichtiger Faktor ist die Verarbeitung. Man sollte das neue Wissen mit dem, was man schon weiss, verbinden: Beispiele machen, sich überlegen, wie man das Wissen anwenden kann, Phantasiegeschichten damit kreieren, oder es auf eine neue Weise darstellen. Vokabeln einer Fremdsprache lernt man beispielweise besser, wenn sie nicht nur gelesen oder geschrieben, sondern wenn sie laut gesprochen, gesungen oder gemalt werden. So sind wiederum beide Gehirnhälften und verschiedene Module im Gehirn involviert, was das langfristige Lernen begünstigt. Aktives Lernen und Verarbeiten braucht zwar mehr Energie, aber das Lernen wird dadurch effizienter und macht erst noch mehr Spass.