PODCAST "MEINE CHALLENGE"

So verbessern Sie Ihr Gedächtnis!

von Angela Fischer
Stand: 09. November 2020, 15:46 Uhr

Egal ob Geburtstage, Namen oder die Einkaufsliste - im Alltag müssen wir uns ständig Dinge merken und nicht immer gelingt uns das. Muss das sein? Wie können wir unser Gedächtnis verbessern?

Ich verbessere mein Gedächtnis!

Mal wieder Omas Geburtstag vergessen oder beim Einkaufen das Klopapier liegen gelassen? Das muss nicht sein. Jeder von uns kann sein Gedächtnis trainieren und verbessern - egal in welchem Alter.

Der Weg zum Gedächtnisprofi

Das ist auch das Credo von Johannes Mallow, Gedächtnissportler aus Magdeburg. Er kann sich in nur fünf Minuten 520 Ziffern merken und hat damit schon Meisterschaften gewonnen - fünfmal die deutsche, zweimal die Weltmeisterschaft. Ein Ausnahmetalent, könnte man meinen. "Meine Mutter würde zwar immer sagen, ich war ein Super-Brain, aber das sagen ja die meisten Mütter", lacht Mallow. "Also ich habe schon immer beim Memory gewonnen und in der Schule war ich auch gut. Wenn man in die Weltspitze vorstoßen möchte, hat das wahrscheinlich auch ein bisschen was mit Talent zu tun, aber die Grundlagen im Gedächtnistraining kann jeder lernen."

Johannes Mallow hält sich mit Gedächtnissport geistig fit.
Bildrechte: MITTELDEUTSCHER RUNDFUNK

Auch ein Gedächtnisprofi wie Mallow hat also mal bei Null angefangen. Das war 2003. Damals hatte Mallow in einer Fernsehsendung gesehen, wie es Verona Pooth mit Hilfe eines Gedächtnistrainers gelang, sich in kürzester Zeit vor versammeltem Publikum eine 20-stellige-Zahl zu merken. Das kann ich auch, dachte Mallow, seitdem ist der Gedächtnissport seine große Leidenschaft. Und auch die einzige Möglichkeit, sich sportlich mit anderen zu messen. Seit dem 14. Lebensjahr lebt Mallow mit der Muskelerkrankung FSHD, die seinen Körper zunehmend schwächt.

Tipps vom Gedächtnissportweltmeister

Heute hilft Johannes Mallow anderen Menschen dabei, ihre Merkfähigkeit zu verbessern. In Vorträgen, Workshops und Coachings gibt er seine Tipps und Tricks weiter. Dazu gehört auch die sogenannte Loci-Methode. *Loci* ist der Plural von *Lokus,* lateinisch für Ort. "Man merkt sich bestimmte Dinge, zum Beispiel Wörter, anhand von Orten", erklärt Mallow. "Und diese Orte geht man im Kopf ab, und beim Merken macht man eine kleine Assoziation mit dem Ort und beim Wiedergeben geht man dann einfach wieder die Orte durch im Kopf. Und dann fallen einem die Sachen wieder ein."

So arbeitet unser Gedächtnis

Die Loci-Methode mag auf den ersten Eindruck vielleicht etwas kompliziert klingen, funktioniert aber. Denn: Wenn wir uns Geschichten, Bilder oder räumliche Zusammenhänge merken, aktiviert unser Gehirn mehrere Areale gleichzeitig. "Dann verankern Sie die Information sehr viel breiter, als sie vorher im Gedächtnis verankert wäre", erklärt Neurowissenschaftler Henning Beck. Auch Eselsbrücken funktionieren nach diesem Prinzip. Beck hat noch einen Tipp:

> **» Wenn Sie sich etwas merken wollen, ist eine handschriftliche Notiz immer besser als eine abgetippte Notiz.«**
>
> ***— Henning Beck***

Dafür gebe es zwei Gründe, sagt Beck. Erstens: "Indem wir etwas schreiben, aktivieren wir auch Areale, die diese Bewegung koordinieren. Und zweitens, wenn Sie mit der Hand mitschreiben, können Sie nicht so schnell schreiben, man muss sich auf das Wesentliche konzentrieren, sprich: Man muss mitdenken, während man schreibt. Und das führt dazu, dass man schon so ein Konzept oder ein Bild in seinem Kopf hat, während man die handschriftliche Notiz macht."

Warum wir Dinge vergessen

So gut diese Tricks auch funktionieren - sie schützen einen trotzdem nicht davor, hin und wieder mal etwas zu vergessen. Auch Gedächtnisprofi Johannes Mallow nicht. Seine Merktechniken helfen ihm zwar dabei, sich gezielt Dinge - wie zum Beispiel Stichpunkte für einen Vortrag - zu merken, aber: "Wenn ich das nicht mache, dann lasse ich auch meinen Schlüssel in meiner Wohnung liegen und muss den Schlüsseldienst rufen", gesteht er. "Also das passiert mir wie jedem anderen auch." Und im Alter wird das mit der Vergesslichkeit ja bekanntlich noch schlimmer. Hirnforscherin Elke Präg kann das bestätigen.

»

Elke Präg ist seit ihrem Studium in der Gehirnforschung tätig.
Bildrechte: Sonja Bell

Unser Gedächtnis entwickelt sich leider rückwärts, genauso wie die Lernfähigkeit. Wir haben in der Gehirnforschung den Spruch: Use it or loose it. Also: Benutze es oder es geht verloren.«

— Elke Präg

Im Prinzip könne man sich unser Gehirn wie ein Unternehmen vorstellen, sagt Präg weiter: "Es hat verschiedene Abteilungen, die miteinander zusammenarbeiten, und diejenigen Abteilungen, die faul sind und nicht arbeiten, werden über kurz oder lang aufgelöst." Die gute Nachricht ist: Wir können gegensteuern und so möglicherweise sogar Krankheiten wie Demenz hinauszögern.

Mit Ausdauersport Demenz vorbeugen

Wie hält man sein Gedächtnis bis ins hohe Alter fit? Elke Präg hat eine Antwort: lebenslanges Lernen. "Dass man immer wieder neue Informationen aufnimmt, neue Sachen lernt, Menschen neu kennenlernt und verschiedene Situationen neu lernt." Egal ob ein neues Hobby, eine Reise oder ein Sprachkurs - all das kann uns helfen, fit zu bleiben. Genauso wie Ausdauersport, sagt Präg. "Weil Ausdauertraining das Herz trainiert. Und das Herz ist dafür zuständig, dass das Blut durch den Körper transportiert wird, und Blut bedeutet Sauerstoff. Und der Sauerstoff kommt natürlich nicht nur in den Körper, sondern auch ins Gehirn, und unsere Nervenzellen brauchen nichts mehr als Sauerstoff."

Ebenso wichtig: ein gesunder Schlaf. Wenn wir schlafen, werden die Informationen aus unserem Kurzzeitgedächtnis ins Langzeitgedächtnis übertragen. Wer also zu wenig schläft und einen schlechten Schlaf hat, der habe wahrscheinlich auch ein schlechteres Gedächtnis, sagt Elke Präg. Ein paar Ernährungstipps hat sie auch noch parat: Weißes statt rotes Fleisch, Obst, Gemüse, Nüsse, Eier. "Gerade die Sachen, die eben nicht verarbeitet worden sind, sind optimal fürs Gehirn und Gedächtnis."

FIT IM KOPF BLEIBEN

Demenz vorbeugen – mit gesunder Ernährung und viel Bewegung

Gedächtnis statt Smartphone nutzen

Nun leben wir in einer Zeit, in der wir viele Aufgaben in Apps auslagern. Kein Mensch mehr merkt sich Telefonnummern im Kopf, viele greifen lieber zur Taschenrechner-App, anstatt selber zu rechnen. Das ist auch okay, weil praktisch, aber eben nicht so gut für unser Gedächtnis, sagt Präg: "Es zeigt sich auch jetzt schon an der Generation Z, das wir hier Probleme haben in der Konzentration und Aufmerksamkeit, aber eben auch im Gedächtnis. Dass man sich weniger merken kann." Also: Wer im Kopf fit bleiben will, der kann Gehirntraining machen, auf seine Gesundheit achten oder seltener zum Smartphone greifen. Denn, das sagt auch Neurowissenschaftler Henning Beck: "Unser Gedächtnis ist immer nur so gut, wie wir es benutzen."

Zu viel Fernsehen schlecht für das Gedächtnis

MDR Wissen - Wissenschaft und Forschung aus Mitteldeutschland und der Welt

0 Kommentare