

AUSFLUG

Wer von sich behauptet, ein Hirn

VON INGRID EDELBACHER

Wie war das nur mit dem neuen Produkt? Der Dings hat's mir doch genau erklärt? Meine Güte, wie heißt der nur? Zu welcher Firma gehört der? Und wo hab' ich den eigentlich kennen gelernt? Fragen über Fragen, man malträtiert sein Hirnkastel – doch von dort gibt's keine Antwort. Kommt Ihnen das bekannt vor? Oder haben Sie bereits vergessen, was Ihnen gestern nicht eingefallen ist? Wem das immer öfter passiert, braucht sich zwar noch keine Sorgen um sein Köpfchen zu machen, aber er könnte etwas dagegen tun.

KEINE SPEICHERPLÄTZE Das Erinnerungsvermögen spielt uns gerne einen Streich, wenn wir völlig überlastet sind, in der täglichen Informationsflut unterzugehen drohen oder alles auf einmal erledigen wollen. Das Gehirn stellt auf stur und sperrt die Speicherplätze. Später wissen wir dann nicht mehr, wen wir anrufen wollten oder wo wir etwas hin gelegt haben, weil es erst gar nicht im Gedächtnis abgelegt wurde. Die Konzentration wird durch Stress, Sorgen und Probleme blockiert.

Wir vergessen regelmäßig Zahlen, Argumente, Namen und Telefonnummern. Letztere muss man sich längst nicht mehr merken, weil sie

flugs ins Handy eingespeichert werden. Terminplanung und alltägliche Rechenaufgaben werden ebenfalls elektronisch erledigt. Das sorgt dafür, dass viele Menschen völlig hilflos sind, wenn sie einmal ohne Organizer oder Mobiltelefon auskommen müssen. Ihr Gedächtnis ist praktisch unterfordert. Sie haben oft nicht die Telefonnummer ihrer Firma im Kopf oder den Namen des Gesprächspartners, mit dem sie in der nächsten Stunde einen Termin vereinbart haben. Reizarmut ist fürs Oberstübchen ebenso schädlich wie Reizüberflutung.

Was im Alltag unangenehm ist, kann im Beruf zu beträchtlichen Zeit- und Effizienz-Verlusten führen. Das Schlüsselwort für ein gutes Gedächtnis heißt Achtsamkeit: Konzentration auf das, was man gerade tut, oder auf die Person, mit der man soeben spricht. „Viele Menschen neigen dazu, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun, und wundern sich dann, wenn sie nicht nur Stress und körperliches Missemmpfinden, sondern auch Gedächtnisprobleme bekommen“, sagt Luise M. Sommer, HAK-Professorin aus Mürzzuschlag und Pionierin des heimischen Gedächtnissports. Sie empfiehlt, den Aufgaben eine Rangordnung zu geben und eine nach der anderen zu erledigen.

INS GEIST-REICH

wie ein Nudelsieb zu haben, muss sich nicht damit abfinden



FRANZ GRUBER, IMAGO/NORBERT SCHMIDT

Namen etwa behält man wesentlich besser im Kopf, wenn man sie sofort wiederholt, nachdem man sie gehört hat. Wiederholungen festigen die Gedankenbahnen im Gehirn, die Inhalte werden leichter abrufbar.

Besonders wirkungsvoll ist es, sich Eselsbrücken wie in der Schulzeit zu bauen: 333 – Issos Keilerei, 753 schlüpfte Rom aus dem Ei. Oder: Hat das Dromedar oder das Kamel zwei Höcker? Das Kamel, denn zwischen den beiden Höckern kann „Ka Mehl“ herunterfallen. Begriffe mit Bildern zu verknüpfen ist die beste Merkhilfe, weil durch das Verbinden beide Gehirnhälften benutzt werden, was das Gedächtnis leistungsfähiger macht (siehe Grafik, Test und Kästen).

GEHIRNAKROBATEN Dr. Luise M. Sommer, zweifache österreichische Gedächtnismeisterin, steht mit dem „Stufen-Memorieren“ im Guinness-Buch der Rekorde 2003. Und von ihr trainierte Gehirnakrobaten bewiesen jüngst bei der Weltmeisterschaft im Gedächtnissport in Kuala Lumpur Köpfchen. Astrid Pleßl verteidigte ihren Vorjahrstitel als Frauenweltmeisterin erfolgreich und wurde in der Gesamtwertung Zweite. Lukas Amsüss ge-

wann den Kartensprint und Bernhard Röschel den Junioren-Titel. Übrigens: Die österreichischen Gedächtnismeisterschaften finden am 23. und 24. November in Wien statt.

Das menschliche Gehirn besteht aus etwa hundert Milliarden Nervenzellen. Jede dieser Zellen kann mit bis zu zehntausend anderen in Verbindung stehen. In jeder Millisekunde können Hunderttausende von elektrischen Impulsen hin- und herjagen. Ein Wunderwerk, das nicht nur Gedächtnissportler intensiv auf Trab halten sollten: Verbindungen zwischen Gehirnnerven ver-

kümmern und verschwinden nämlich, wenn man sie nicht benützt. Jede Art von Lernen, jedes Eingehen auf neue Situationen und Aufgaben führt zur Steigerung der Gehirnaktivität und zum Aufbau neuer Zellverbindungen. Das ändert sich auch nicht mit den Jahren. Hirnforscher entdeckten, dass zwar im Alter die Zahl der Hirnzellen etwas abnimmt, dass der Verlust aber durch neue Verbindungen zwischen den verbliebenen Zellen weitgehend kompensiert werden kann.

Sommer: „Wer sein Gehirn wie einen Muskel ständig trainiert, wird mit zunehmendem Alter nicht vergesslicher, sondern intelligenter.“

INTERNET
www.LMS-training.at
www.mindgames.at



Expertin Luise M. Sommer

STICHWORT

Eselsbrücke: *pōns asinōrum* stammt aus der scholastischen Philosophie und bedeutet Gedächtnisstütze oder Verstehenshilfe. Ursprung: Kein Esel überschreitet eine Brücke, wenn er durch deren Belag das Wasser sehen kann. So wie das Tier die Gefahr sehen kann, so sieht der Mensch durch die „Eselsbrücke“ die Zusammenhänge.