



Fachinterview: Gedächtnis



Dr. Luise Maria Sommer
Autorin des Buches
„Dein Gedächtnis
kann mehr“

Kennen Sie das auch? Man steht vor dem Regal im Supermarkt und weiß plötzlich nicht mehr, was man eben noch so dringend gebraucht hat. Oder das Gedächtnis lässt einen bei einer wichtigen Telefonnummer im Stich. Viele werden einfach sagen „Ich werde alt.“, doch das stimmt ganz und gar nicht, wie Frau Dr. Luise Maria Sommer in ihrem Buch „Dein Gedächtnis kann mehr“ eindrucksvoll belegt. Wir haben die Freude, ihr heute zu ihrem Buch und zu den Leistungen unseres Gehirns ein paar Fragen zu stellen.



Frau Dr. Sommer, ist es denn nicht ganz normal, dass wir mit zunehmendem Alter immer vergesslicher werden?

Nein – dem kann ich ganz und gar nicht zustimmen! Die Vorstellung von der zunehmenden Vergesslichkeit im Alter haben wir meist schon als Kind unbewusst aufgeschnappt und verinnerlicht. Und diese im Vorbeigehen mitgenommenen Vorurteile sind besonders hartnäckig! In Kulturen, wo das Alter an sich einen hohen Stellenwert hat (China zum Beispiel), gibt es diese Vorurteile nicht. Es ist mein erklärtes Ziel, mit dieser Einstellung „Alter ist gleich schlechteres Gedächtnis“ aufzuräumen.

Nicht zuletzt war dies auch einer der Gründe für mich, im Dezember

2016 bei den „World Memory Championships“, den Gedächtnisweltmeisterschaften, in Singapur anzutreten. Was für ein unbeschreibliches Gefühl, als bei der Siegerehrung dann die österreichische Bundeshymne erklang und ich den Titel „Senior World Memory Champion“ nach Österreich holen konnte!

Herzliche Gratulation! Gibt es für solche Gedächtnisleistungen irgendein Geheimrezept?

Sie brauchen für das Training Ihrer grauen Zellen keine Eintrittskarte in ein sündteures „geistiges“ Fitnessstudio. Die beste Trainingswiese für mentales Jungbleiben bietet unser Alltag mit seinen täglich neuen

Herausforderungen. Und: Finden Sie ein Wissensgebiet, das Sie interessiert und motiviert – was immer das auch sein mag! Dann klappt es auch mit dem lebenslangen Lernen – ganz nach dem Motto des Hirnforschers Gerald Hüther: „Begeisterung ist Dünger fürs Gehirn“. Mein großes Vorbild in dieser Hinsicht ist Lotte Tobisch, und ich bin unendlich dankbar und glücklich, dass ich sie – während des Schreibens meines aktu-

ellen Buches und auch danach – als so geistig jung gebliebene, beeindruckende Persönlichkeit näher kennenlernen durfte.

Wann sollte man denn idealerweise mit dem Gedächtnistraining beginnen?

Hier gibt es keinen „Muss“-Zeitpunkt. Genau wie bei der körperlichen Fitness – die sich übrigens

äußerst positiv auf unsere geistige Beweglichkeit auswirkt – gilt auch hier: mäßig, aber regelmäßig – und das möglichst von jungen Jahren an! Gerade auch bei jüngeren Menschen, die vieles an ihr Smartphone delegieren, was man früher im Kopf hatte, stellt sich heute oft das Gefühl ein: Mein Gedächtnis baut ab.

Ich plädiere für möglichst unaufwendiges Training im Alltag. Versuchen Sie, sich jeden Tag etwas Neues einzuprägen: Ihre Kreditkartennummer, die Hauptstadt eines Landes, das Sie gerade gegoogelt haben oder vielleicht auch einmal ein Gedicht. Oder den Namen eines Menschen, der Ihnen

*Die beste
Trainingswiese für
mentales Jungbleiben
bietet unser
Alltag mit seinen
täglich neuen
Herausforderungen!*



vorgestellt wird? Das mache ich besonders gerne – nach meinem Motto „A name a day keeps Alzheimer’s away“.

Ein Begriff, den man in puncto Gedächtnis-training öfter hört, ist „Mnemotechnik“. Können Sie uns kurz erklären, was es damit auf sich hat?

In der Mnemotechnik oder „Gedächtniskunst“ gibt es verschiedenste Arten von Merkhilfen – von einfachen Eselsbrücken bis hin zu komplexen Systemen, mit deren Hilfe man sich eine beeindruckende Menge von Daten, Zahlen und Fakten merken kann. Das Wichtigste dabei: sich auf das Abenteuer „In Bildern denken“ ein- und Fantasie zuzulassen. Das kann jeder lernen; auch Menschen, die sich für nicht fantasiebegabt erachten! Je merkwürdiger diese Assoziationen oder Gedankenverbindungen sind, desto wirksamer. Eine einzige Einschränkung gibt es hier bei mir: Ich verwende ausschließlich positive, humorvolle, gern übertriebene Bilder – niemals negative, düstere. Das bin ich meinem Seelenheil schuldig – und auch den Mitmenschen, deren Namen ich mir auf diese Weise merke.

Haben Sie vielleicht ein paar Tipps für uns, wie wir uns Dinge im Alltag leichter merken können, z. B. einen kurzen Zahlencode?

Wollen Sie sich Ihren 4-stelligen PIN-Code für die Bankomat- oder Kreditkarte

„ausfallsicher“ merken? Dann denken Sie sich einfach für jede Zahl ein Bild aus und verknüpfen diese Bilder zu einer „merkwürdigen Merkgeschichte“. Nehmen wir an, Ihr PIN-Code lautet: 2073. Dann lassen Sie einen Schwan (= 2) majestätisch über Ihre Bankkarte gleiten, mit einem roten Luftballon (= 0) an seinem Hinterteil befestigt. Ein kleiner frecher Zwerg (= 7 / Sieben Zwerge) nähert sich vom Ufer, mit einem Dreizack (= 3) in der Hand ... und „Puff!“ haben Sie sich Ihren Code eingepägt und können ihn jederzeit abrufen.

Weitere kreative Gedächtnistipps, wie man sich das alles leichter merken kann, habe ich übrigens in meinem neuen Buch „Dein Gedächtnis kann mehr!“ verpackt.

Sicherlich ein toller Lesetipp für jedes Alter. Frau Dr. Sommer, vielen Dank für Ihre Zeit und dass Sie sich für unsere Fragen zur Verfügung gestellt haben!





Drei Alltags-Tipps für Ihr Gedächtnis

(Quelle: Dr. Luise Maria Sommer: „Dein Gedächtnis kann mehr“)

Unser Gehirn ist wie ein Muskel: Wird es nicht regelmäßig gefordert, wird es träge und faul. Jede Fähigkeit, die wir nicht regelmäßig trainieren, verkümmert früher oder später. Hier drei Tipps, wie wir unseren „Muskel, namens Gehirn“ fit und in Form halten können.

1. Lassen Sie Ihren Einkaufszettel zu Hause und machen Sie folgendes Experiment:

Sie funktionieren Ihren Körper um und befestigen an markanten Stellen „Haken“. An diesen hängen Sie nun die Dinge auf, die Sie besorgen wollen. Z. B. Duschgel, Zahnpasta, Senf, Eier, Bananen:

- Das Duschgel wird an die Zehen gehängt. (Wir waten mit unseren nackten Zehen durch ... es quillt dazwischen hervor.)
- Die Zahnpasta hängt an den Knien. (Quetschen wir doch die Tube mal mit den Knien aus!)
- Der Senf kommt auf die Oberschenkel gestrichen. (Hilft ja vielleicht auch zur Straffung ...)
- Die Eier aufs Gesäß (oje – wenn wir uns da jetzt daraufsetzen)
- Die Bananen hängen an der Taille. (Hübsch und außergewöhnlich so ein Bananenröckchen ... auch für die Herren!??)

Wichtig dabei: Zusammenhänge herstellen, das Produkt muss mit dem Körperteil allerdings nicht zwingend etwas zu tun haben. Im Geschäft gehen Sie dann Ihre imaginäre Einkaufsliste durch und werden bestimmt nichts vergessen!

2. Datum merken:

Auch wenn Sie genug digitale Helfer im Alltag haben: **Merken Sie sich pro Monat einen Tag bewusst mit Datum und Wochentag.**

Zum Beispiel: Sie feiern Geburtstag im Oktober? Dieses markante Datum ist nun Ihr Fix-Tag in diesem Monat. Alle anderen Wochentage können Sie sich dann bequem ausrechnen. (Kopfrechnen tut übrigens hin und wieder auch gut als kleine Trainingseinheit ...) Wenn Sie dann unterwegs eine Anfrage bekommen, können Sie wie aus der Pistole geschossen sagen: ... der 30. Oktober? Das ist ein Dienstag, nicht wahr? Ja, da würde ein Treffen noch gehen!

3. Passwörter merken:

Diese sollen ja unknackbar sein und daher aus vielen verschiedenen Zeichen bestehen. **Sehen Sie sich mal diese Kombination an: 8!D=mPWfTe@18**

Die Lösung dafür lautet: Achtung! Das ist mein Passwort für Telebanking im Jahr 18.

Oder: 8!D=mPWfEb@18. Lösung: Achtung! Das ist mein PassWort für Ebay im Jahr 18

Der Hintergrund dieses Passwortes sind also bloß die Anfangsbuchstaben Ihres persönlichen Merksatzes, und mit diesem Gedächtnis werden Sie wohl alle verblüffen ...

