

Wer sich erinnern will, erinnert sich

Sie können sich neue Namen an einer Party und andere wichtige Dinge nie merken? Da kann Abhilfe geschafft werden. Es gibt nämlich durchaus Methoden, das Gehirn und das Gedächtnis zu trainieren. Gedächtnistrainerin Annelise Räss sagt wie.

Wie um alles in der Welt kann man sich ein Wort wie «Bromdesoxyuridin» merken?

Ganz einfach, sagt Annelise Räss. «Stellen Sie sich ein Bild vor. Eine Brombeere mit Deo steht am Strand XY und uriniert auf eine Zelle.» Denn «Bromdesoxyuridin» heisst Zellmarker. Ein Wort, das, zugegeben, nicht gerade häufig gebraucht wird. Doch solche Situationen gibt es immer wieder. Auch wenn das sich zu Merkende dann vielleicht eine neue Bekanntschaft wie Hannelore Müller ist. Oder das Geburtsdatum des Patenkindes. Gegen Erinnerungsprobleme bietet Annelise Räss Strategien und Methoden an. Die 47-Jährige ist ausgebildete Gedächtnistrainerin SVGT. Und sie sagt, dass wir alle ein besseres Gedächtnis haben können, wenn wir es trainieren – denn unser Gehirn kann lebenslang lernen und sich an veränderte Umstände anpassen.

Das hat sie selber insbesondere nach der Kinderphase, als Mutter von fünf Kindern, gemerkt. Sie konnte sich nichts mehr merken. «Ich hatte das Gefühl, ich sei dumm.» Tatsächlich war ihr Gedächtnis aber nur noch beschränkt auf ein Gebiet, nämlich das Muttersein. Das gehe vielen Frauen so, sagt Annelise Räss.

Viele Hindernisse

Lernfähig sind wir dann immer noch, auch wenn es nicht mehr so einfach geht. Denn: «Ältere Menschen, also Leute ab 17 Jahren, nehmen neue Dinge nicht mehr so schnell auf», sagt Räss. Von diesem Alter an braucht es Training, um sich Sachen besser merken zu können. Dabei müssen jedoch zuerst viele Hindernisse überwunden werden. So etwa die Einstellung. «Wenn ich mir sage, ich kann mir Namen nicht merken, kann ich es auch nicht», erklärt Räss. Überbeanspruchung und Stress sind weitere Hinderungsgründe wie auch emotionale Dinge, die uns in Beschlag nehmen. Eine Scheidung etwa oder ein Todesfall. Dazu kommt die heutige Reizüberflutung. Und vor allem Müdigkeit. «Sind wir müde, nehmen wir nichts mehr auf», sagt Räss. Schlafen und eine Pause für Körper und Gehirn seien da die einzig sinnvolle Strategie.

Automatisieren

Frisch ausgeschlafen gehts an die Techniken. Sich Namen an einer Party merken? Aufmerksam zuhören, alle Sinne einsetzen, den Namen gleich wiederholen, etwa mit «Freut mich, Sie kennen zu lernen, Frau Müller.»

Aus dem Haus gehen, ohne unsicher zu sein, ob der Herd auch wirklich ausgeschaltet ist? Sich zur Gewohnheit machen, in der Wohnung einen Rundgang zu machen und dabei laut zu sich selbst sagen: «Ich habe den Herd ausgeschaltet.»

Die Lesebrille ständig verlegen? Sie bewusst immer am selben Ort hinlegen. Das müsse ein paar Mal gemacht werden, dann sei der Prozess automatisiert, sagt Annelise Räss.

Das alles kann die Gedächtnistrainerin auch biologisch erklären. So wird die neue Bekanntschaft, Hannelore Müller, mit Name und Gesicht, erst durch ein sensorisches Register aufgenommen, dieses filtert bereits viele andere unwichtige Sachen aus. Hannelore Müller wird, wenn wir interessiert und motiviert sind, ins Arbeitsgedächtnis aufgenommen. Dort hat immer nur eine Hand voll Dinge gleichzeitig Platz. Bis Hannelore Müller in unserem Langzeitgedächtnis gespeichert ist, dauert es allerdings länger.

Ging jetzt noch etwas vergessen? Ach ja, richtig. Es gibt natürlich auch Methoden, das kleine Arbeitsgedächtnis auszutricksen: Annelise Räss nennt diesen Prozess die «Loki-Methode», Methode der Orte. So können wir uns beispielsweise den langen Einkaufszettel merken. Einem Ort oder Platz, den wir gut kennen, wird der zu erinnernde zugeordnet. Mit dem Kühlschrank wird beispielsweise das einzukaufende Toilettenpapier verknüpft. Dann kreieren wir ein – möglichst abstraktes – Bild, zum Beispiel wie das Toilettenpapier den Kühlschrank mumifiziert. Das können wir mit der ganzen Einkaufsliste machen. Und schon erinnern wir uns. Marina Bolzli Annelise Räss führt am 23. März im Restaurant Kirchenfeld in Bern ein Gedächtnistraining über Mittag durch.

•www.howaboutlunch.ch.