

Train the Brain - Ein Artikel von Stefan Trockel aus dem fürMich-Magazin

Köpfchen beweist derjenige, der sein Gedächtnis regelmäßig trainiert. Mit einfachen Tricks, ein wenig Bewegung und der richtigen Ernährung kann man die Löcher im Oberstübchen langfristig stopfen.

„Wo habe ich ... nur hingelegt?“

Die meisten von uns haben immer wieder diesen Gedanken, oder? Zugegeben, mein Schreibtisch wird zeitweise vom kreativen Chaos beherrscht. Aber vor fünf Minuten hatte ich dieses verdammte Stück Papier mit den Notizen noch in den Händen. Und gerade darum dreht sich jetzt das Gespräch mit meiner lieben Chef-Redakteurin, die ich gerade am Telefon warten lasse. Mit einem mehr als süffisanten Unterton kommt von der Gegenseite: „Na, typisch Mann eben, weiß nie, wo etwas ist ...“ Das hämische Grinsen der Frau am anderen Ende der Leitung kann ich mir mehr als gut vorstellen. „Tja, wenn Frau immer wüsste, wohin die E-Mails verschwinden ...“, starte ich die Gegenoffensive. Doch mein Angriff verpufft, meine liebe Chefin kontert: „Na, Stefan, dann nimm doch dich als bestes Beispiel für eine Geschichte über Gedächtnistraining ...“

Ohne Frage: In Teilen meines Oberstübchens scheinen die Datenautobahnen voller Schlaglöcher oder durch Dauerstaus vollkommen verstopft zu sein. Das war schon in der Schule so. Englischvokabeln? Wenn ich nur daran gedacht habe, war der Tag versaut. Latein gesellte sich irgendwann auch noch dazu ... Geschichte? Aus der Antike habe ich mir gerade noch „333 – bei Issos Keilerei“ (Schlacht bei Issos zwischen Alexander dem Großen und den Persern) merken können. Ansonsten sind die Griechen und Römer kulturell einfach so durchgerauscht. Höre ich mich unter Bekannten und Freunden, Arbeitskolle Arbeitskollegen und anderen um, dann kann sich der Mann mal keine Gesichter merken, die Frau steht mit Namen total auf Kriegsfuß, jemand anderes wäre ohne sein Navi komplett verloren ...

Wichtig oder nicht wichtig

Den Seitenhieb meiner Chefredakteurin will ich nicht einfach auf mir sitzen lassen. Da muss doch etwas zu machen sein! Also gehe ich auf Spurensuche: Was passiert eigentlich in unserem Oberstübchen? Grundsätzlich unterscheiden, so meine Recherche, die Experten zwischen dem Speichern und dem Abrufen der Daten. Bis die Information dauerhaft am Ziel ist, muss sie laut **Mag. Monika Puck** zwei wichtige Hürden nehmen: „Im Ultrakurzzeitgedächtnis kommen alle Sinneseindrücke an“, sagt die 45-jährige Psychologin, Gedächtnistrainerin sowie Fach- und Verhaltenstrainerin. „In Sekundenbruchteilen wird entschieden, ob die Information wichtig genug ist, um ins Bewusstsein aufgenommen zu werden“, erklärt sie weiter. Ist diese erste Hürde genommen, wird die Botschaft für kurze Zeit im Kurzzeitgedächtnis weiterverarbeitet. „Ordnen, Assoziieren und Wiederholen sind die wichtigsten Speicherhilfen“, sagt Monika Puck. Schließlich wird die bearbeitete Information im Langzeitgedächtnis abgespeichert.

„Einfach gesagt, hinterlassen jeder Sinneseindruck und jede Bewegung eine Spur im Gehirn“, vertieft Konrad Zimmermann mein Wissen. Der 54-jährige Niederösterreicher ist Gründer von Lern-Quadrat. Dort wird Groß und Klein geholfen, die Gedächtnisleistung zu optimieren. Der Fachmann ist es auch, der mir erklärt, warum gewisse Informationen besser „hängen“ bleiben beziehungsweise besser abgerufen werden können: „Diese Spuren werden intensiver, wenn sie öfter ‚gefahren‘, also gebraucht werden.“ Soll heißen: Wer sich zum ersten Mal auf den Fahrradsattel setzt, ist noch lange kein Radfahrmeister.

Übung macht den Meister

Zum einen gibt es ganz spezielle Techniken – wie zum Beispiel die Methode von Gregor Staub. Zum anderen, so erklären mir die Experten, halten auch alltägliche Kleinigkeiten das Gedächtnis fit. Basis ist die richtige Ernährung. „Sie hält unsere Steuerzentrale fit“, sagt Ruth Klauss, Lern-, Denk und Gedächtnistrainerin aus Kötschach-Mauthen. Das sogenannte Brainfood setzt sich, so Mag. Monika Puck, aus folgenden Bestandteilen zusammen: ausgewogene Ernährung mit Vollkorn, Dinkel, Soja, Nüssen und Fisch; gesunde Öle; mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag; viel Flüssigkeit (mindestens zwei Liter).

„Bewegung für die Sauerstoffzufuhr“, nennt Klauss den zweiten Bereich. Besonders das Ausdauertraining sei hilfreich, zwei- bis dreimal pro Woche eine halbe Stunde. „Der optimale Sport für unser Gehirn ist das Tanzen. Bewegung, Schritte merken, neue soziale Kontakte, Spaß und Musik – all das liebt unser Gehirn“, sagt Puck. Sie gibt mir auch eine Reihe Alltagstipps mit auf den Weg: „Die Wahrnehmung kann gestärkt werden, wenn man vorher riecht und genau schmeckt“, sagt die Expertin. Oder ich solle mich einfach mal eine Minute lang nur auf die akustischen Signale konzentrieren und beobachten, was ich höre. Habe ich die Zeitung vor mir liegen, „dann merken Sie sich drei Schlagzeilen oder neue Namen“. Die Konzentration kann zudem verbessert werden, wenn man besagte Tageszeitung und einen Stift nimmt, „und bestimmte Buchstabenkombinationen wie zum Beispiel „ne“ durchstreicht“, lautet der Experten-Ratschlag. Aber auch die ganz „normalen“ Tätigkeiten wie Rätseln oder Lesen helfen dabei, unser Gedächtnis fit zu halten, so Konrad Zimmermann. „Besonders geeignet sind Übungen, die sowohl die rechte als auch die linke Körperhälfte fordern, somit die beiden Gehirnhälften in Aktivität versetzen“, sagt er. Konrad Zimmermann gibt allen mit auf den Weg: „Wer sein Gehirn trainiert, kann sich über bleibende oder sogar wachsende Gedächtnisleistungen freuen!“ Dann scheint ja auch für mich noch Hoffnung zu bestehen, wenn, ja wenn ich meinen inneren Schweinehund besiege und die kleinen Übungen in meinen Tagesablauf einbaue ...