





1 Grundlagen

Wie das Gedächtnis funktioniert

Manche wünschen sich die Gedächtnispille, andere eine Art Nürnberger Trichter. Beides ist biologisch unmöglich – und das können wir sogar im Gehirn beobachten. Ihr Gedächtnis tritt nämlich genau dann in Aktion, wenn Sie sich aktiv mit etwas auseinandersetzen. Nicht später, aber auch nicht früher. Hier können Sie Ihr eigenes Gedächtnis testen, und die einfachen Tricks lernen Sie auch.



So entstehen Erinnerungen

Ali Baba in seinem Versteck wagt kaum zu atmen: die Räuber kommen. Da sagt der Räuberhäuptling »Sesam öffne dich« – und schon öffnet sich ein Tor zum Bergesinneren. Ali Baba merkt sich das Zauberwort und benutzt es selbst, nachdem die Räuber wieder weggeritten sind. Die Höhle birgt märchenhafte Schätze; einiges davon lädt er auf seine drei Esel und bringt es nach Hause. Später entwindet ihm sein reicher Bruder Casim das Geheimnis. Auch ihm öffnet sich der Berg, doch die Schätze blenden sein Gedächtnis so, dass ihm das Zauberwort entfällt. Er kommt nicht mehr nach draußen, und als die Räuber heimkehren, folgt, was im Märchen folgen muss. Ein zuverlässigeres Gedächtnis hätte sein Leben gerettet.

Ein echtes Zauberwort ist kurz und leicht zu merken. Heutige Zauberwörter sind Passwörter und PIN-Nummern; die Dinge laufen nur, wenn wir sie parat haben. Das können Sie sich leichter machen, genau wie vieles andere, was Gedächtnis erfordert.

Das Programm dazu finden Sie in diesem Buch. Sie benötigen dafür nicht die Techniken der Gedächtnisprofis. Sie sollten lediglich bereit sein, Ihr Gedächtnis konsequent zu benutzen und es zu unterstützen, statt es wie Casim zu behindern. Das ist einfacher, wenn Sie wissen, wie es arbeitet.

Wie ist das Gedächtnis organisiert?

Stellen Sie sich vor, Sie wollen Herrn Krämer anrufen, in dessen Geschäft Sie kürzlich eine Lampe angezahlt haben. Sie haben seine Telefonnummer weder gespeichert noch im Kopf. Deshalb benutzen Sie die Visitenkarte, die er Ihnen mitgegeben hat.

Kurzzeitgedächtnis

Falls Sie kein Gedächtniskünstler sind, haben Sie zwei Möglichkeiten, um die Nummer korrekt in die Tastatur zu übertragen.

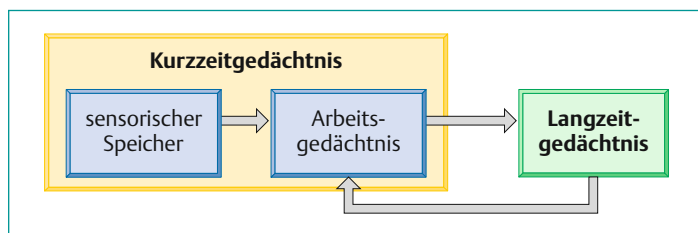
- Die eine: Sie lesen die erste Ziffer und tippen sie ein; dann machen Sie es genauso mit der nächsten, bis zum Schluss.
- Die andere: Sie lesen die ersten vier oder fünf Ziffern, wiederholen sie für sich und tippen sie dann alle aus dem Kopf ein. Und so weiter.

Bei der ersten Strategie haben Sie das sensorische Gedächtnis genutzt. Das ist eine Art Echo, für jeden der fünf Sinne eines. Bei der zweiten war das Arbeitsgedächtnis aktiv. Das bewahrt Zahlen, Bilder oder Fakten so lange, dass Sie erst einmal damit arbeiten können. Sobald Sie sie nicht mehr benutzen, haben Sie Herrn Krämers Nummernfolgen genauso wieder vergessen wie nach der Eins-zu-Eins-Strategie.

Zum Kurzzeitgedächtnis gehören das sensorische und das Arbeitsgedächtnis.

Sensorisches und Arbeitsgedächtnis sind nur kurz aktiv; deshalb fasst man sie zusammen und nennt sie Kurzzeitgedächtnis.

1 Grundlagen



▲ Jede Information wird zunächst nur vorübergehend im Kurzzeitgedächtnis gespeichert. Das kann ein reiner Sinneseindruck sein (sensorisch), wir können die Information aber auch benutzen und damit weiter arbeiten (Arbeitsgedächtnis). Manche dieser Informationen gehen anschließend ins Langzeitgedächtnis über. Nur auf sie können wir später zugreifen.

Langzeitgedächtnis

Da die Nummernfolge nur kurzzeitig interessant war, wurde sie gar nicht erst dorthin transportiert, wo Informationen längerfristig aufbewahrt werden: ins Langzeitgedächtnis. Nur was dort ankommt, ist später noch zugänglich. Ganz von selbst und ohne jede Mühe gelingt das vor allem einer Sorte Information: eigenen Erlebnissen. Das Langzeitgedächtnis bewahrt solche Erlebnisse automatisch, vom letzten Urlaub bis zum Streit in der Arbeit. Solange das Ereignis emotional neutral ist, bleiben die Erinnerungen relativ allgemein. Sie werden umso detaillierter, je mehr Sie sich darüber gefreut oder geärgert haben.

Ähnlich mühelos erinnern Sie sich an den Inhalt von Geschichten, Romanen oder Theaterstücken, zumindest in groben Zügen. Sogar eine Zeitungsmeldung oder eine Gebrauchsanleitung schafft es noch relativ leicht in Ihr Langzeitgedächtnis. Der Inhalt muss Ihnen nur wichtig sein und Sie müssen ihn verstanden haben. Immer wenn Sie daran denken, holen Sie ihn zurück ins Arbeitsgedächtnis. Danach speichert ihn das Langzeitgedächtnis neu, und zwar besser als beim letzten Mal.

Am mühseligsten ist es, sich etwas zu merken, was einen nicht interessiert.

Anders ist es bei einem Text, den Sie völlig uninteressant finden. Auch ihn können Sie nämlich nur behalten, wenn Sie ihn