

KOLUMNE

Wie hält man sein Gehirn fit?

VON PROF. DR. ELSEBETH STERN,
ETH ZÜRICH, INSTITUTE FOR RESEARCH ON LEARNING AND INSTRUCTION



Altern ist ein biologischer Prozess, auf dessen Verlauf wir nur bedingten Einfluss haben – das lehren uns Haare, Haut, Muskeln und zahlreiche andere Körperteile –, das Gehirn nicht ausgenommen. Mit zunehmendem Alter werden neurodegenerative Erkrankungen wahrscheinlicher. Viele Menschen im mittleren Lebensalter beobachten deshalb mit Sorge kleine Beeinträchtigungen der geistigen Leistung im Alltag. Man trifft nach Jahrzehnten auf einen Mitschüler, an dessen Gesicht man sich sofort erinnert, nicht aber an den Namen. Man berichtet von einer schönen Auslandsreise, aber man stockt mitten im Satz, weil einem der Name des Ortes nicht einfallen will. Der Bankautomat streikt, weil man versehentlich den Pincode der Kreditkarte und nicht den des Kontos eingegeben hat. Sind das schon erste Hinweise auf eine Demenz? Sollten wir schleunigst mit Gehirnjogging beginnen, das überall angepriesen wird, um die grauen Zellen vor dem Absterben zu bewahren?

Bevor man seine Zeit mit nachweislich wirkungslosen Trainings verschwendet, das mit der falschen Gleichsetzung von Gehirn und Muskeln begründet wird, sollte man sich alternative Erklärungen für die kleinen Beeinträchtigungen vergegenwärtigen: Wir sind ständig neuen Informationen ausgesetzt, die wir mal bewusst und mal unbewusst in unserem bereits mit sehr viel Wissen gefüllten Gedächtnis ablegen. Meistens – aber nicht immer – gilt: Je mehr Wissen man in einem Gebiet hat und je systematischer man es angeordnet hat, umso mehr an neuer Information kann man sich auch langfristig merken. Dass eine neue Vokabel in einer gut beherrschten Fremdsprache vergessen wird, ist weniger wahrscheinlich als in einer nur rudimentär beherrschten. Aber die immer umfangreicher werdende Wissensbasis hat auch ihre Schattenseiten: Information ist nicht mehr auffindbar oder wird verwechselt. Diese Gefahr besteht vor allem bei willkürlichen Wissens-elementen, die nicht in Begründungszusammenhänge eingeordnet werden können. Dazu gehören die Vor- und vor allem Nachnamen

von unserem immer grösser werdenden Bekanntenkreis. Und da Ortsnamen fremder Länder oft schwer auszusprechen sind und zudem zum Verwechseln ähnlich klingen, werden sie nicht so in das Wissensnetz eingebunden, dass sie fehlerfrei abgerufen werden können. Informationstechnologie erleichtert in vieler Hinsicht unser Leben, aber ständig neu hinzukommende Passwörter und Pincodes lassen sich nur noch schwer auseinanderhalten. Auch in einem gesunden Gehirn gleicht unser Gedächtnis mit zunehmendem Alter einer überfüllten Wohnung, in der man auch bei guter Ordnung manches länger oder gar vergeblich sucht.

«Wir müssen einen angemessenen Umgang mit der zunehmenden Wissensfülle finden.»

Die beschriebenen altersbedingten Beeinträchtigungen haben also weniger mit unserem Gehirn als mit unserem grossen Erfahrungsschatz zu tun. Wirksam bekämpfen können wir sie nicht durch irgendwelche Computerspiele, sondern indem wir mit der zunehmenden Wissensfülle bewusster umgehen, als wir dies in jüngerem Alter mit weniger Wissen tun mussten. Namen lassen sich besser abrufen, wenn wir uns Situationen vergegenwärtigen, in denen wir mit der Person gesprochen haben. Wichtigen Stationen einer Auslandsreise gibt man durch mehrfaches Aussprechen einen gut zugänglichen Platz im Gedächtnis. Bevor man seinen Pincode eingibt, vergegenwärtigt man sich, ob man gerade auf der Bank oder im Geschäft ist. Fazit: Solange wir von einer neurodegenerativen Krankheit verschont bleiben, müssen wir uns weniger um unser alterndes Gehirn Sorgen machen als um einen angemessenen Umgang mit der zunehmenden Wissensfülle.