

Mückengulasch gegen das Vergessen

Einfache Methoden erleichtern das Lernen – in der Schule ebenso wie im späteren Leben. Und wer sein Erinnerungsvermögen gut trainiert, kann Gedächtnisstörungen bis ins hohe Alter hinausschieben, und selbst bei beginnender Demenz kann gezieltes Training helfen.

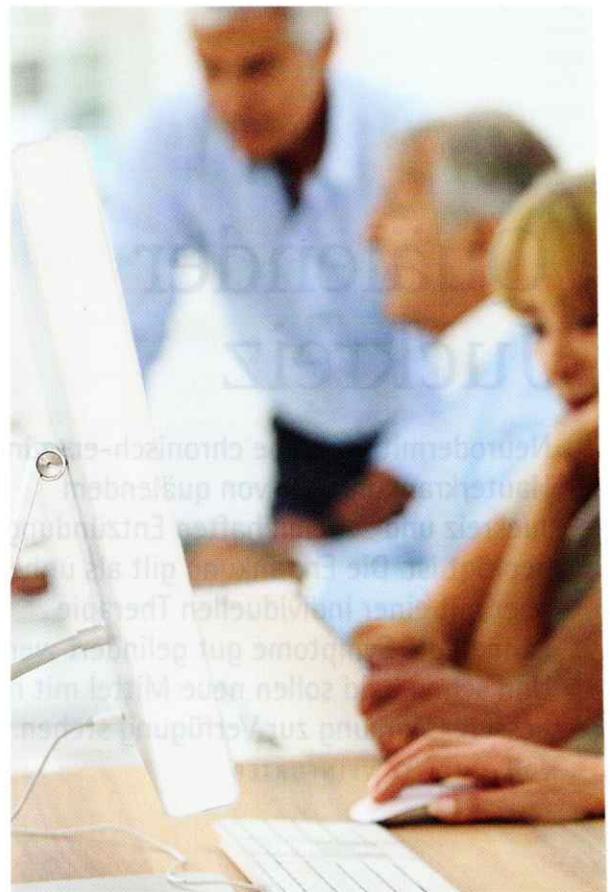
VON SANDRA KNOPP UND UDO SEELHOFFER

„Vor dir sitzt ein großer, kräftiger Frosch. Dieser Frosch isst gerade massenweise Mückengulasch. Das zieht ihn immer schneller in Richtung Boden.“ Wenn Gedächtnistrainer Ricardo Leppe einen Workshop an einer Schule abhält, arbeitet er gerne mit solchen Bildern. Hinter dem hungrigen Frosch verbirgt sich nämlich die Formel für Schwerkraft: **F = MG**, oder: **Frosch isst MückenGulasch**.

Dabei haben wir auch gleich die Bedeutung der Formel gelernt: **F** steht für Kraft, **M** für Masse und **G** für Gravitation, die nach unten zieht. Warum wir uns solche Bilder leichter merken, als eine trockene physikalische Formel, erklärt Leppe so: „Der Mensch mag drei Kategorien

von Wissen: Jenes, das wir später brauchen, Dinge, zu denen man einen emotionalen Bezug hat, und Lustiges.“ Der Lernstoff müsse zusätzlich bildhaft verankert werden. „Je mehr Verknüpfungen und Sinne auf ein Thema einprasseln, desto leichter merken wir es uns.“ Um sich etwas besser merken zu können, müsse ein Bezug dazu hergestellt

Wenn ich 20 Dinge gleichzeitig mache, kann ich mir nicht so viel merken, als wenn ich mich auf eines konzentriere.



werden. „Wenn ich dann in der Klasse die nächste Formel an die Tafel schreibe und die Kinder eine solche Geschichte erfinden lasse, haben sie auf einmal Spaß am Lernen.“

Lernen, so wie es in der Schule praktiziert wird, findet Leppe nicht „hirngerecht“: „Langes Sitzen ist bei Volksschulkindern kontraproduktiv, stupides Auswendiglernen zerstört jede Art von Kreativität.“ Das sei einst in einem System geschaffen worden, in dem man sehr viele Menschen brauchte, die im industriellen Zeitalter ein Leben lang am Fließband arbeiten mussten. „Wenn du da ein kreativer Vogel bist, hältst du das ja nicht aus.“ Natürlich sei es leichter messbar, ob ein Kind Grammatik beherrsche oder nicht. Aber: Vor der Schule haben Kinder keine Angst und wollen lernen, danach sei das nicht mehr der Fall, so Leppe. „Da passiert sehr viel, was schiefgeht.“ Die SchülerInnen seien dann „angefressen aufs Lernen und sie merken sich das Gelernte nicht.“ Natürlich brauche man Grundkenntnisse in Deutsch oder Mathematik, alles andere sollten die SchülerInnen freiwillig lernen.

Leppe hält seine Workshops nicht nur an Schulen, sondern auch in verschiedenen Firmen. Was genau trainiert werde, richte sich nach der jeweiligen Firma. „Bei Banken zum Beispiel gehen wir mehr auf Zahlen- und Namensgedächtnis ein, in einer veterinärmedizinischen Einrichtung konzentrieren wir



Man muss das Gedächtnis mit Inhalten trainieren, die für den Betroffenen interessant sind.

Ob Jung oder Alt: Das Gedächtnis sollte regelmäßig trainiert werden.

uns auf medizinische Begriffe.“ Die Rückmeldungen seien zu 99 Prozent positiv. Im Schnitt müsse eine Übung fünfmal wiederholt werden, damit sie sitze. Damit das so bleibt, muss das Gehirn regelmäßig trainiert werden.

Training bei Demenz

Training mit demenzkranken PatientInnen funktioniere vor allem im Anfangsstadium der Krankheit sehr gut, sagt Ricardo Leppe, da sich immer neue Verbindungen im Gehirn aufbauen würden. Bei fortschreitender Demenz sei das nicht mehr möglich. Primarius Univ.-Prof. Dr. Wilfried Lang, Vorstand der neurologischen Abteilung bei den Barmherzigen Brüdern Wien, erklärt, dass bei Demenz die limbischen Strukturen im Gehirn schwächeln. „Das ist ein Netzwerk, wenn da kein Signal kommt, kann ich mich an das, was ich heute erlebe, morgen nicht mehr erinnern.“ Laut Lang gebe es zwei verschiedene Arten von Gedächtnis. „Das wichtigste ist das episodische Gedächtnis. Es umfasst persönliche Erfahrungen, was ich gestern getan und heute in der Zeitung gelesen habe.“ Das episodische Gedächtnis beginne bei Alzheimer als erstes zu schwächeln, so Lang. „Dann gibt es noch das semantische Gedächtnis. Das betrifft unser Wissen über die Welt. So wissen wir in Österreich zum Beispiel alle, wer unser Bundeskanzler ist.“

Beim Gedächtnistraining setzt Prof. Lang ebenfalls auf bildhafte Vorstellung. Die Vor-



Primarius Univ.-Prof. Dr. Wilfried Lang ist Vorstand der Abteilung für Neurologie, Neurologische Rehabilitation und Akutgeriatrie bei den Barmherzigen Brüdern Wien.



Ricardo Leppe ist Gedächtnistrainer. Er hält Workshops für Schulen und Unternehmen. Infos: www.megamemory.at

teile merkt er auch an sich selbst: „Wenn ich einen Patienten mit vielen Befunden sehe, präge ich ihn mir als Bild ein und weiß so ungefähr, was verändert ist.“ Jeder Mensch habe so seine Strategien, um sich Begebenheiten besser zu merken. Ein weiterer wichtiger Punkt sei, dass man das Gedächtnis mit Inhalten trainieren müsse, die für den Betroffenen interessant seien. „Es hat keinen Sinn, Menschen mit Vokabeln zu quälen, die für sie uninteressant sind.“ Vergesslichen Personen empfehle er, Tagebuch zu führen. „Dann hat man die Möglichkeit, nachzuschauen, was geschehen ist und besprochen wurde.“

Neben Demenz gibt es noch andere Ursachen für ein nachlassendes Erinnerungsvermögen. „Bei Depressionen und Angststörungen sinkt die Gedächtnisleistung, genauso wenn viele Parallelprozesse ablaufen.“ So kämen viele ManagerInnen zu Prof. Lang, die „vieles parallel machen. Wenn ich 20 Dinge gleichzeitig mache, kann ich mir nicht so viel merken, als wenn ich mich auf eines konzentriere.“

Mittel gegen Vergesslichkeit

Das beste Mittel gegen Vergesslichkeit seien gesunde Gefäße, sagt Prof. Lang. „Ausreichend Bewegung, normales Körpergewicht, kein Rauchen und Alkohol nur in geringen Mengen: Mit diesen Maßnahmen kann ich den Zeitpunkt, an dem Gedächtnisstörungen beginnen, bis weit ins hohe Alter verschieben.“ ■