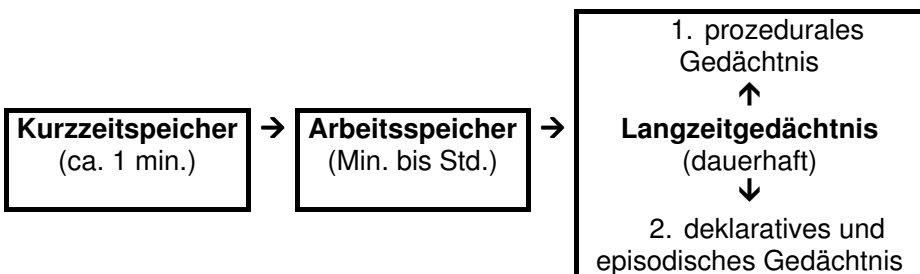


Einleitung

Wie peinlich! Nun habe ich gestern doch tatsächlich vergessen, Helga zum Geburtstag zu gratulieren, dabei hatte ich es vor zwei Tagen noch im Terminkalender gesehen und war mir ganz sicher, rechtzeitig daran zu denken. Gedächtnisstörungen kommen nicht nur im Alter vor, sie können Resultat vieler Erkrankungen sein, durch stressbedingte Überforderung, aber auch durch untätige Unterforderung entstehen. Man unterscheidet allerdings unterschiedliche Arten des Gedächtnisses, die in sehr verschiedenem Ausmaß Defizite aufweisen können. So gibt es zum Beispiel das „prozedurale Gedächtnis“, mit dem man Dinge wie Gitarre spielen, Autofahren oder Schwimmen lernt. Dieser Gedächtnistyp ist ausgesprochen selten gestört. Auch das sogenannte „deklarative Gedächtnis“, mit dem wir Schul- und Fachwissen abrufen können, zeigt kaum einmal ein Defizit. Im „episodischen Gedächtnis“ werden wichtige Punkte unserer Lebensgeschichte festgehalten. Selbst bei schweren Hirnerkrankungen können die meisten Patienten sich noch problemlos an solche Daten und Fakten erinnern. Gerade ältere Menschen wissen oft beträchtlich besser was vor 50 Jahren geschah als das, was vor 50 Minuten passiert ist.

Das „Kurzzeitgedächtnis“ speichert rund sieben Informationen nach einmaligem Anhören. Erhebliche Defizite zeigt es nur bei Demenz oder geistiger Behinderung. Am häufigsten gestört ist das „Arbeitsgedächtnis“, mitunter auch als „Mittelzeitgedächtnis“ bezeichnet. Hier werden Informationen und Arbeitsaufgaben für Minuten bis Stunden gespeichert. Typisch für das, was die meisten Menschen als „schlechtes Gedächtnis“ bezeichnen, sind genau Defizite in diesem Bereich. Arbeitsaufgaben werden vergessen; man geht in den Keller und hat unten vergessen, was man holen wollte; man dreht das Badewasser an und vergisst es dann, man setzt die Kartoffeln auf und denkt erst wieder daran, wenn es verbrannt riecht.



Ob man tatsächlich an einer echten Gedächtnisstörung leidet, können Sie mit dem folgenden Test herausfinden. Bitten Sie eine Person aus Ihrem Umfeld, Ihnen die folgende Wortliste vorzulesen. Diese zwölf Begriffe werden insgesamt fünfmal vorgelesen. Nach jedem Durchgang versuchen Sie nun jedesmal alle Begriffe zu sagen, die Ihnen noch einfallen. Der Vorleser kreuzt alle Worte an, die Sie erinnert haben und zählt die Anzahl richtiger Lösungen in der unter-

sten Zeile des Tests zusammen. Die Reihenfolge wie die Worte aufgesagt werden, ist hierbei egal.

LISTE	1.	2.	3.	4.	5.
Maus	Maus	Maus	Maus	Maus	Maus
Spiegel	Spiegel	Spiegel	Spiegel	Spiegel	Spiegel
Lampe	Lampe	Lampe	Lampe	Lampe	Lampe
Fenster	Fenster	Fenster	Fenster	Fenster	Fenster
Mond	Mond	Mond	Mond	Mond	Mond
Baum	Baum	Baum	Baum	Baum	Baum
Flugzeug	Flugzeug	Flugzeug	Flugzeug	Flugzeug	Flugzeug
Kind	Kind	Kind	Kind	Kind	Kind
Heft	Heft	Heft	Heft	Heft	Heft
Teppich	Teppich	Teppich	Teppich	Teppich	Teppich
Saft	Saft	Saft	Saft	Saft	Saft
Schuh	Schuh	Schuh	Schuh	Schuh	Schuh
RICHTIGE:					

Testauswertung: Im ersten Durchgang sollten Sie in Ihrem Kurzzeitgedächtnis mindestens fünf Worte behalten haben. Sieben Worte wären normal, wenn Sie mehr behalten haben, dann besitzen Sie sogar ein sehr gutes Kurzzeitgedächtnis. Im zweiten bis fünften Durchgang sollten Sie nach jedem Vorlesen von Mal zu Mal mehr behalten und spätestens im fünften Durchgang alle 12 Worte richtig aufsagen können. Wenn Sie deutlich weniger als zehn Begriffe behalten haben, dann besteht der Verdacht auf Gedächtnisschwierigkeiten, die Sie einmal bei einem Neuropsychologen abklären lassen sollten.

Typisch für Patienten mit Gedächtnisstörungen ist, dass die letzten drei oder vier Worte direkt nach dem Vorlesen hektisch wiederholt werden, da der Untersuchte Angst hat, sie zu vergessen. Dann werden mühsam noch einige weitere Worte zusammengestottert. Typisch für Personen mit Gedächtnisproblemen ist auch, dass sehr viele Worte genannt werden, die gar nicht in der Liste enthalten waren. Ebenso typisch ist, dass in einem Durchgang dasselbe zwar richtige Wort mehrfach genannt wird, da schon wieder vergessen wurde, dass man es bereits gesagt hat. Leute mit gutem Gedächtnis sagen die Worte ungefähr in der Reihenfolge auf, in der sie auch vorgelesen wurden.

Oft liegt mangelndes Behalten daran, dass man nicht über die richtigen Lerntechniken verfügt. Die Gedächtnisleistung lässt sich durch bestimmte Methoden verbessern: 1. Je öfter eine Information wiederholt wird, umso stärker versenkt sie sich in den Gedächtnisspeichern. 2. Alles, was emotional ist, behält man besser (langweiliger Vortrag versus spannender Kinofilm). Wenn Sie sich furchtbar ärgern oder freuen, behalten Sie das besser. 3. Je mehr Sinneskanäle und Hirnfunktionen in die Informationsaufnahme eingebunden sind, umso brei-

ter wird das Wissen im Gehirn verankert. Wenn man Informationen nur hört, behält man bestenfalls 20%, wenn man sie nur liest, sind es 30%. Wenn man etwas sieht und hört (z.B. Vortrag mit PowerPoint-Unterstützung), wächst die Behaltensleistung auf 50%. Wenn man einen Sachverhalt sieht, hört und diskutiert, sind es bereits 70%. Und wenn man die zu lernende Aufgabe darüber hinaus auch noch aktiv selbst bearbeitet, dann liegt die Gedächtnisleistung sogar bei rund 90%! Sie können Ihre Merkfähigkeit in dem obigen Test also drastisch steigern, indem Sie z.B. eine Geschichte aus den Worten erfinden und sich diese möglichst bildhaft vorstellen.

Solche Techniken können Sie mit dem hier vorliegenden Trainingsmaterial üben. Es wird immer ein kurzer Text vorgelegt, den Sie sich einprägen sollen. Hierzu ist es erforderlich, dass Sie den Artikel bearbeiten, z.B. wichtige Passagen rot unterstreichen und sich dann selbst Fragen ausdenken. Außerdem sollen Sie ein einfaches Bild zu dem Text zeichnen. Auch dies verbessert das Behalten. Die gelernte Information wird dann rund zwanzig Mal hintereinander abgefragt. Nach dem System der ausblendenden Hilfen zunächst in Multiple-Choice-Form, d.h. Sie sollen aus einer Reihe vorgegebener Antwortmöglichkeiten diejenige ankreuzen, die Ihrer Meinung nach zutrifft. Diese Hilfen werden allmählich ausgeblendet, später stehen nur noch die Fragen da und Sie müssen die Antwort frei formulieren. Am Ende jeder Übung fehlen dann sogar die Fragen und Sie werden gebeten, den gelesenen Text frei aus Ihrem Gedächtnis aufzuschreiben.

Damit die einzelnen Fragereihen nicht unmittelbar hintereinander folgen, finden Sie nach jeder Befragung eine kleine Hirnleistungs-Übung in der sich wiederholenden Abfolge: Labyrinth, Abzählen, Konzentration, Zahlen als Text, Leseverständnis, Freies Zeichnen, Fehlende Buchstaben, Fehlerfinden, Logisches Denken, Rechtschreibung, Sprüche ergänzen, Rechnen, Worte schreiben, Abzeichnen, Geheim-Code, Sätze ergänzen, Altgedächtnis prüfen, Fehlende Rechenzeichen, Worte ausdenken, Textaufgaben und die Schlussübung, in der Sie den ursprünglichen Text noch einmal frei hinschreiben sollen. Hinzu kommt als kapitelübergreifende Übung das Merken von chinesischen Schriftzeichen, die über das gesamte Buch hinweg immer wieder abgefragt werden.

Sowohl die Texte wie auch die zwischengeschalteten Übungen haben ansteigenden Schwierigkeitsgrad. Selbst Patienten mit erheblichen Gedächtnisstörungen kommen insbesondere mit den leichten Aufgaben gut zurecht, gewöhnen sich an die Art des Trainings und meistern dann oft auch die schwierigen Übungen recht gut. Wichtig ist, immer wieder auf die oben beschriebenen Tricks zur Verbesserung der Gedächtnisleistung zurückzugreifen. Die berühmten „Eselsbrücken“, die uns schon in der Schule geholfen haben, können auch bei solchen Übungen dazu beitragen, sich Informationen besser zu merken. Wichtig ist außerdem, solche Tricks zur Verbesserung des Gedächtnisses auch im täglichen Leben anzuwenden. Das hier vorliegende Material ist zwangsläufig vergleichsweise künstlich und kann nicht auf das persönliche Leben bezogen werden. Man kann aber ebenso Tagesereignisse aus der Zeitung oder aus dem Leben, zukünf-

tige Termine oder anstehende Aufgaben durch Bezugspersonen immer wieder abfragen lassen und das Behalte dadurch verfestigen.

Das Erinnerungsvermögen ist leider eine der störanfälligsten Hirnfunktionen. Gedächtnisübungen können das Behalten verbessern, insbesondere wenn die Betroffenen es lernen, möglichst viele Sinnesfunktionen, Vorstellungen und auch Emotionen einzubinden. Man sollte aber auch nicht zögern, möglichst viele externe Hilfen zu benutzen, um sich Dinge zu merken. Meinen eigenen Patienten empfehle ich immer wieder:

- Führen eines Tagebuchs, in dem zusammen mit einem Angehörigen jeden Abend wichtige Ereignisse des Tages festgehalten werden. Hierzu gehören auch tagespolitisches Geschehen aus den Nachrichten. Das Tagebuch ersetzt, was das Gehirn nicht mehr zu leisten vermag. Hier können Ereignisse nachgeschlagen und eventuell auch abgefragt werden.
- Mitnahme von Kugelschreiber und kleinem Schreibblock überall hin. Hier sollten ständig Notizen gemacht werden für alles, was getan oder besorgt werden muss. Erledigte Dinge werden durchgestrichen. Wichtige Termine in den Terminkalender übertragen.
- Führen eines großen Terminkalenders, der gut sichtbar an einer zentralen Stelle geöffnet liegt. Die Stelle sollte so gewählt sein, dass der Blick im Tagesverlauf automatisch immer wieder darauf fällt.
- Spielerisches Abfragen von Ereignissen der letzten Tage wie auch aus der Vergangenheit, z.B.: „Was haben wir heute Mittag gegessen?“, „Was gab es gestern im Fernsehen?“, „Wann hat Onkel Thomas Geburtstag?“, „Wie hieß Deine erste Lehrerin?“, „Wie heißt der amtierende Bundespräsident?“ usw.

In einigen Fällen kann man Gedächtnisfunktionen durch Medikamente verbessern, am meisten Erfolg haben „Azetylcholinesterasehemmer“, die zu einer Erhöhung des Botenstoffs „Azetylcholin“ im Gehirn führen. Diese Medikamente müssen von einem Facharzt für Neurologie verschrieben werden, denn sie können Nebenwirkungen haben. Ermunternd ist, dass man vor einigen Jahren festgestellt hat, dass auch nach schweren Hirnerkrankungen mit massiven Gedächtnisdefekten eine allmähliche Erholung möglich ist. Im sogenannten „Hippocampus“, eines der für die Merkfähigkeit wichtigsten Hirnareale, bilden sich tatsächlich Nervenzellen neu, allerdings in so geringem Ausmaß, dass Verbesserungen erst nach Monaten und Jahren sichtbar werden. Hierbei scheint ein Hirnleistungstraining wie ein Katalysator zu fördern, dass es überhaupt zur besseren Merkfähigkeit kommt.



Prof. Dr. Erich Kasten

Travemünde, Herbst 2009