



GEDÄCHTNISTRAINING IM ALLTAG

Zählen Sie beim Gehen von 100 bis null. Zu leicht? Zählen Sie in geraden oder ungeraden Schritten (also minus 2 – minus 4 oder minus 1 – minus 3 und so weiter). Immer noch zu einfach? Addieren und subtrahieren Sie abwechselnd (zum Beispiel minus 1 plus 2 oder minus 3 plus 5).

Verschränken Sie Ihre Hände – und jetzt legen Sie den Daumen, der eben oben war, nach unten und verschränken die Hände wieder. Fühlt sich komisch an? Gut, Ihre grauen Gehirnzellen traben gerade ganz heftig.

Sind Sie Links- oder Rechtshänder? Benutzen Sie die „falsche“ Hand, um Türen und Schubladen zu öffnen. Oder die Zähne zu putzen. Apropos Zahnputzen: Versuchen Sie, während des Zahnputzens auf einem Bein zu balancieren.

Kochen Sie gern? Wechseln Sie einfach die Richtung, in der Sie etwas umrühren.

VERFLIXT – WO IST MEIN SCHLÜSSEL?

Passiert Ihnen das auch manchmal, dass Sie sich auf einmal nicht mehr erinnern, wo Sie Ihren Schlüssel oder Ihr Portemonnaie hingelegt haben? Dann hat Ihr Gedächtnis Ihnen gerade einen kleinen Erinnerungstreich gespielt – aber mit ganz alltäglichen Übungen bringen Sie Ihre grauen Gehirnzellen ganz schnell wieder auf Trab. Im Kasten links finden Sie ein paar Beispiele.

Möchten Sie wissen, warum diese Übungen Ihrem Gedächtnis auf die Sprünge helfen? Dann lesen Sie weiter und lernen Sie Ihre „Seepferdchen“ kennen, die für unsere Gedächtnisleistung verantwortlich sind.

Mein Gehirn – Das unbekannte Wesen

Haben Sie sich schon einmal Gedanken gemacht, warum wir selten bis nie hinfallen, obwohl es eine Unzahl von Stolperfallen gibt, während wir uns durch das alltägliche Leben bewegen? Warum sitzen wir auch nach einer jahrelangen Pause ziemlich schnell wieder sicher auf dem Fahrrad? Aber warum wissen wir auf einmal nicht mehr, wo der Autoschlüssel oder das Portemonnaie ist?



Geniestreich

Unser Gehirn schaltet oft auf Automatik. Es wäre tatsächlich auch reichlich anstrengend und zeitraubend, wenn wir bei jedem Schritt erst überlegen müssten, welche Muskeln wir benötigen, damit der Fuß sich hebt. Haben wir eine Bewegung oder Handlung daher erst einmal verinnerlicht, dann verläuft sie ohne offensichtliches Nachdenken. Tatsächlich ist hier ein Meisterwerk an Präzision am Werk, denn unser Gehirn schafft es scheinbar mühelos, unsere gut 650 Muskeln genau dann in Bewegung zu setzen, wenn es nötig ist. Damit dies möglich ist, machen wir etwas, das sich „motorisches Lernen“ nennt. Das Ergebnis dieser Lernprozesse wird dann – vereinfacht ausgedrückt - in unserem Kleinhirn abgespeichert und bei Bedarf ohne bewusstes Nachdenken aktiviert.

BIN ICH DEMENT?

Das erklärt also, warum wir beim Gehen die Füße heben oder schnell auch nach einer längeren Pause wieder Fahrrad fahren können. Aber warum „verlegen“ wir auf einmal unsere Schlüssel oder stehen ratlos in der Küche und fragen uns, was wir hier wollten? Sind dies schon Anzeichen von beginnender Demenz?



Entwarnung

Ich kann Sie beruhigen: Auch wenn „Demenz“ durchaus mit „Geist **weg**“ übersetzt werden kann, ist es meistens eher „Geistes-**Abwesenheit**“, die dazu führt, dass wir verzweifelt den Schlüssel suchen. Unser Gehirn möchte nämlich dazu „verführt“ werden, sich zu erinnern. Packen wir also unsere Einkäufe in den Kühlschrank, ohne darüber nachzudenken und legen dabei auch den Autoschlüssel mit hinein, dann registriert unser Gehirn das gar nicht und damit ist diese Information unwichtig. Unwichtig heißt langweilig und mit Langeweile kann unser Gehirn gar nicht umgehen. Da „vergisst“ es eben einfach, die nicht gerade unwichtige Information „wo ist der Autoschlüssel“ abzuspeichern.

Automatik oder Schaltgetriebe?

Automatismen sind in vieler Hinsicht notwendig und überlebenswichtig, denn sie helfen uns, in Sekundenbruchteilen Entscheidungen zu treffen. Aber wir werden damit unter Umständen auch zum Gewohnheitstier. Gerade für das Gedächtnis ist Gewohnheit aber suboptimal, denn es führt dazu, dass wir keine neuen Erinnerungen bilden. Mit anderen Worten: Wir lernen nicht mehr.

Meine Seepferdchen – Der Hippocampus

Lernen passiert im weitesten Sinne im sogenannten Hippocampus unseres Gehirns, denn dort wird Wichtiges von Unwichtigem getrennt. Den Hippocampus gibt es gleich doppelt – er wird umgangssprachlich auch als „Seepferdchen“ bezeichnet. Stellen Sie sich also vor, dass Ihre zwei Seepferdchen immer zwischen dem Kurz- und dem Langzeitgedächtnis hin- und her „reiten“, und zwar schwer beladen mit Informationen und Wissen. Da kann es schon passieren, dass vermeintlich Uninteressantes einfach liegen bleibt, denn unsere Seepferdchen sind schließlich ganz schön beschäftigt.

Wie erreichen Sie es also, dass Ihre Seepferdchen daran denken, nicht nur den Lagerort Ihres Schlüssels in das Langzeitgedächtnis zu transportieren, sondern diese Information auch abrufbereit zu halten? Ganz einfach: **Geben Sie Ihren Seepferdchen interessante und aufregende Impulse.** Unsere Seepferdchen sind ein bisschen wie Sensationsreporter – immer auf der Suche nach dem ultimativen Kick. Widmen wir einer Angelegenheit unsere volle Aufmerksamkeit, trippeln die Seepferdchen aufgeregt hin und her – und wir bilden etwas, von dem die Wissenschaft bis vor kurzem immer annahm, dass es bei Erwachsenen nicht mehr stattfindet: neue Nervenzellen.

Gleiches passiert, wenn wir uns „de-automatisieren“. Insbesondere Bewegung stimuliert die Bildung neuer Nervenzellen und hält daher den Geist fit. Deswegen hilft es Ihrem Gedächtnis, wenn Sie aus vorhandenen Bewegungsmustern ausbrechen – zum Beispiel indem Sie rückwärts anstatt vorwärts gehen.

In der nächsten Ausgabe: „Denken und Bewegen“ – wie spazieren gehen „Topfit im Kopf“ macht.



Neues Lernfutter hält den Hippocampus auf Trab

VERANSTALTUNGEN

Ort: Hankook SportCenter, Nieland 10, 22525 Hamburg

Jeden Freitag 10.30 bis 11.30: **TopFit im Sitzen**

Das **GedächtnisCafe** findet am 16. September 2016 um 15 Uhr statt.

So erreichen Sie mich

Top Fit im Kopf

Carolin Gatzke - Gedächtnistrainerin

Am Barkenkamp 12, 25474 Hasloh

04106 125 205 | SAG@email.de

www.topfit-im-kopf.de | www.facebook.com/topFitImKopf