

# BESSER ALS GOOGLE



**HIRNTRAINING.** Wir haben eine Wunderwaffe. Im Kopf. Unser Gehirn. Doch Smartphone, Google und Co. machen uns denkfaul. Gleichzeitig nehmen Demenzerkrankungen im Alter zu. Dabei bräuchten wir nur ein bisschen üben. Nicht, um Alzheimer zu verhindern, aber um den Abbau geistiger Fähigkeiten aufzuhalten.

TEXT Margret Handler



FOTO Getty Images

# W

enn Sie jetzt weiterlesen, werden Sie nie wieder vergessen, wie die Hauptstadt Kanadas heißt. Nein, es ist noch immer nicht Toronto oder Montreal. Sondern Ottawa. Die Eselsbrücke, die Ihnen ab sofort im Kopf bleiben wird, lautet: „Kana da? Doch! Otto war da!“ Ähnliches gilt für die Hauptstadt von Marokko. Das ist Rabat. Wie sich Ihr Gehirn das merkt? In Marokko gibt es viele Märkte. Dort wird gefeilscht. Und zwar um einen ordentlichen Rabatt.

**INFORMATION IST NICHT WISSEN.** Wozu das Ganze? Tatsächlich ist es so, dass wir es nicht weiter schlimm finden, keine Hauptstädte mehr zu kennen oder uns Telefonnummern nicht mehr zu merken. Geburtstage, Termine, Zugzeiten, Adressen, PIN-Codes – weiß alles unser Handy. Daten und Zahlenkombinationen, die manche von uns in der Zeit vor dem Smartphone auswendig wussten, sind mittlerweile völlig aus dem Gehirn ausgelagert. Das ist doppelt schade. Zum einen macht es uns extrem abhängig. Ich will gar nicht an einen Bürotag denken, wo das Handy nicht mit ist – wann ist dieser Termin noch mal?

Und wo? Und die Telefonnummer, um die Assistentin vom XY zu erreichen, steht ebenfalls da drin. Zum anderen wird unser Gehirn nicht mehr gefordert.

Mittlerweile beeindruckt man andere schon, wenn man sein eigenes Kfz-Kennzeichen und vielleicht das einer Freundin auswendig weiß. Wow. Früher kannte man die Kennzeichen des ganzen Dorfes und wusste dadurch genau, wer grad beim Wirten sitzt oder vorm Haus des Gspusis parkt. Und ja, im Hinterkopf

kreisen Gedanken wie „Im Alter wird das Gedächtnis schlechter“ oder man registriert im Alltag, dass man öfter etwas vergisst. Doch was ist passiert? Werden wir immer dümmer? Ist das Handy schuld? Bewegen wir uns auf Endstation Alzheimer zu? Festplatte gelöscht?

**WUNDERMASCHINE GEHIRN.** Keine Panik! „Die gute Nachricht: Unser Gehirn möchte ständig trainiert und gefordert werden. Es ist jederzeit bereit, Neues zu lernen. Auch im Alter“, sagt Luise Maria Sommer, Gedächtnisexpertin und Buchautorin (*Dein Gedächtnis kann mehr!*, Verlag Fischer & Gann, € 20,10). Sommer ist studierte Pädagogin, mittlerweile gefragte Vortragende und im Vorjahr in Singapur gekürte Gedächtnis-Weltmeisterin. Sie kennt unglaublich viele kreative Tricks, wie man sich Dinge merken kann. 100 Billionen Synapsen sind im Oberstübchen enthalten

nau in dem Moment, wo wir nachschauen, könnten wir unser Gehirn fordern. Indem wir uns die ergoogelte Hauptstadt von Usbekistan auch im Kopf abspeichern. Und tatsächlich gibt es mittlerweile viele Methoden, wie wir uns Dinge merken können, ohne ein außergewöhnliches Superhirn zu sein. „So etwas lernen kann jeder“, ist Sommer überzeugt. Und vor allem – brauchen kann man solche Tricks immer wieder, wie an einem typischen Beispiel zu sehen ist:

**MERKWÜRDIGE METHODEN.** Jene von uns, die sich z.B. Gesichter und Namen partout nicht merken können, kennen peinliche Situationen wie diese: Man hat die erste Arbeitswoche geschafft, zahlreiche Hände geschüttelt, viele neue Namen und Funktionen gehört, und dann, irgendwann in Woche Nummer zwei, beginnt man, sich wieder bei Leuten

„**MERKTECHNIKEN SIND WIE WERKZEUGE: DEN UMGANG MUSS MAN ÜBEN.**“

und dürfen bespielt werden. Mit Erinnerungen und Wissen. Aber: Wie ein Muskel, der nicht genutzt wird, verkümmert auch unser Gehirn und verlernt immer mehr.

„Studien beweisen: Das viele Nachschauen im Internet ist trügerisch. Denn wir halten uns dadurch für klüger, als wir sind“, so Sommer. Mittlerweile ist uns gar nicht bewusst, was wir alles nicht wissen, und gerade, weil wir alles googeln können, denken wir gar nicht daran, uns Dinge bewusst zu merken. Doch ge-

vorzustellen, die einem völlig fremd sind; das Gegenüber jedoch erwidert leicht verschnupft: „Wir haben uns bereits unterhalten.“ Wie soll das also gehen?

Das Wichtigste ist zunächst, dass man lernen will. Und sich voll und ganz auf die Person konzentriert. Was ist nun aber das Geheimnis? „Denken Sie in Bildern“, rät Luise Sommer. Und jetzt heißt es kreativ sein. Denn das Bild soll mit dem Namen der Person verknüpft sein. Einem besonderen Merkmal, das die Person an sich

hat. Heißt die neue Bekanntschaft z. B. Helmut, kann man ihr gedanklich einen Helm aufsetzen – z. B. auf die Glatze (das markante Merkmal). Die Bilder dürfen humorvoll oder absurd sein – so lernt das Hirn am besten. Negative Assoziationen mit Blut, Tod oder Gewalt sind tabu. „Gedanken haben Energie. Nehmen wir also Bilder, die uns gut tun“, rät Sommer zu positiven Verstärkern. Lernt man einen Peter kennen, kann man sein Bild mit dem eines Peters, den man schon kennt, „überblenden“ und sich vorstellen, wie die beiden z. B. lustig miteinander tanzen, oder sich den *Schwarzen Peter* dazu vorstellen.

Was vielleicht banal klingen mag, ist jedenfalls den Versuch wert, es z. B. in der nächsten Freundesrunde auszuprobieren. Auch wenn man sich nur zwei von fünf neuen Namen merkt – durch die Übung wird man immer kreativer. Dann ist selbst eine 16-stellige Kreditkartennummer kein Problem mehr. Auch daraus kann man eine Bilder-geschichte bauen oder die Zahlen in Bildern verschlüsseln. Wie? Indem man die Zahlenfolge genau betrachtet und Kombinationen bildet. 52 steht z. B. für den Geburtsjahrgang der Mutter, 14 für das Alter der Tochter, 66 – man stellt sich vor, wie die beiden zu *Mit 66 Jahren* tanzen. Vielleicht findet sich eine Jahreszahl, die man mit etwas verbindet, und so weiter. „Es dauert ein bisschen, bis man diese Bilder hat, aber es funktioniert“, sagt die Gedächtnisexperte. „Wichtig: dann das Gefühl zu genießen, die Konzertkarte online bestellen zu können, ohne die Kreditkarte holen zu müssen!“

Doch warum soll ich mühsam irgendwelche Zahlen oder Hauptstädte lernen, wenn ich alles binnen weniger Sekunden am Handy nachlesen kann? Nun, wie schon erwähnt, ist unser Gehirn wie ein Muskel, der trainiert werden will. Es gibt durch-

aus Dinge, die jeder von uns im Gedächtnis haben sollte – die Nummer des eigenen Firmenhandys, die Passnummer oder genaue Adressen. Dinge zu wissen, sich Namen zu merken oder Zahlenkombinationen frei abrufen zu können beeindruckt andere Menschen. Das ist gut fürs Selbstvertrauen, und gleichzeitig beeinflusst es unsere Lebensqualität.

**DEMENTZ IM VORMARSCH.** Und dann wäre da noch die Sache mit der Demenz. Rund 130.000 Menschen leiden in Österreich daran, die Prognosen aus Medizin und Forschung für die Zukunft sehen finster aus.

Die Schlussfolgerung, durch Denksport Demenz verhindern zu können, ist jedoch leider so auch nicht richtig. Denn die Krankheit macht auch vor geistig höchst aktiven Menschen nicht halt. Da spielen

Anstrengung verbunden. Die gute Nachricht ist: Nachdem unser tolles Gehirn, solange wir leben, Neues dazulernen kann, können wir uns jeden Tag für ein gesünderes Leben entscheiden. Auf die Wahl der Nahrungsmittel achten, sich körperlich betätigen, ein positives Lebensgefühl entwickeln. Wer seinen Körper vernachlässigt, vernachlässigt auch sein Gehirn, schreibt Gerald Hüther in seinem neuen Buch *Raus aus der Demenz-Falle!* (arkana-Verlag). Denn die beiden sind eng verwoben. „Sobald irgendetwas im Körper durcheinandergerät, also inkohärent zu werden beginnt, sorgt das Gehirn dafür, dass geeignete Gegenregulationen in Gang gesetzt werden. Das geschieht unbewusst und meist auch unbemerkt“, so Hüther.

Krank machen kann es dann, wenn wir diese Schieflage nicht

## „DAS GEHIRN IST WIE EIN MUSKEL, DER VERKÜMMERT, WENN WIR IHN NICHT NUTZEN.“

genetische Faktoren eine große Rolle und vieles, was die Medizin einfach noch nicht weiß. Allerdings: Je mehr wir unser Gehirn fordern und fit halten, desto länger kann der Abbau hinausgezögert werden. Wenn man Vergesslichkeit an sich bemerkt, ist es ähnlich wie mit Knie- oder Rückenschmerzen: Man merkt, man hat etwas dagegen zu tun.

Denn das Tückische an unserem Gehirn ist, dass es das Bewährte mag und versucht, beizubehalten, was bisher gut geklappt hat. Diese Prozesse laufen dann quasi automatisch. Umdenken fällt uns folglich nicht leicht. Da muss schon etwas geschehen, das die bewährten alten Denkmuster völlig infrage stellt.

Wollen wir also in unserem Leben etwas verändern, ist das mit

rechtzeitig spüren, etwa, wenn wir Probleme mit uns herumschleppen, die wir nicht lösen. All das wirkt sich negativ auf uns aus. Und nicht zuletzt auf das Gehirn. Die Zunahme an Demenzerkrankungen ist für Hüther als Ausdruck dafür zu sehen, dass etwas an der Lebensweise der Menschen in unserem Kulturkreis nicht passt.

Nein, mit dem Lösen von Kreuzworträtseln, Sudokus oder Lerntrainings kommt man gegen Demenz alleine nicht an. Aber damit und in Kombination mit einer gesunden Lebensweise, Freude an dem, was sich auch im Alter noch in der Welt entdecken und gestalten lässt, kann man die Schatzkammer Gehirn immer und immer wieder befüllen und so die Vergesslichkeit im Alter vor sich hertreiben.

### DEN EINKAUFSZETTEL LASSEN WIR ZU HAUSE ... \*

*Wir können in einem Raum verschiedene Plätze festlegen, um an ihnen Inhalte abzulegen, die wir uns merken möchten. Aber auch unser Körper eignet sich hervorragend als Memorierhilfe. Sind Sie bereit für ein erstes Experiment? Dann verwenden Sie dieses Hakensystem bei Ihrem nächsten Einkauf, ohne einen Einkaufszettel zu schreiben!*

Wie bei den meisten Memotechniken ist auch hier ein wenig Vorarbeit vonnöten: Stellen Sie sich markante Körperstellen vor, an denen Sie „Haken“ befestigen (um Begriffe zu verankern).

- |                                |                     |
|--------------------------------|---------------------|
| 1. <b>FUSSSOHLE ODER ZEHEN</b> | 6. <b>BRUSTKORB</b> |
| 2. <b>KNIE</b>                 | 7. <b>SCHULTERN</b> |
| 3. <b>OBERSCHENKEL</b>         | 8. <b>HALS</b>      |
| 4. <b>GESÄSS</b>               | 9. <b>NASE</b>      |
| 5. <b>TAILLE</b>               | 10. <b>HAARE</b>    |

Nehmen wir zum Beispiel einen imaginären Einkaufszettel. Sie möchten folgende Produkte einkaufen: Duschgel, Zahnpasta, Senf, Eier, Bananen, Taschentücher, WC-Papier, Zahnstocher, Mehl, Glühbirnen.

*Alles, was Sie nun tun müssen: Verknüpfen Sie diese Dinge so bunt, lebhaft und absurd wie möglich mit Ihren „Haken“ am Körper!*

Gehen Sie dabei systematisch von unten nach oben Haken für Haken an Ihrem Körper durch und „befestigen“ Sie daran der Reihe nach die Dinge, die Sie gerne einkaufen möchten. Achten Sie dabei nicht auf irgendeinen logischen Zusammenhang, was wohin passen würde. Im Gegenteil: Je weniger das gewünschte Produkt mit dem jeweiligen Körperteil zu tun hat, desto besser!

Ich liefere Ihnen im Folgenden für diese erste Liste ein paar Assoziationsmöglichkeiten und möchte Ihnen dadurch Lust machen, beim nächsten Einkauf mit Ihren eigenen Bildern zu arbeiten. Viel Spaß!

- |   |   |
|---|---|
| 1. <b>ZEHEN -&gt; Duschgel</b><br>Wir waten mit unseren nackten Füßen durch Duschgel ... es quillt zwischen unseren Zehen hervor. | 6. <b>BRUST -&gt; Taschentücher</b><br>In der Sommerhitze kann man sich damit den Schweiß abwischen oder sie dienen als neuartige Push-up-Einlage ... |
| 2. <b>KNIE -&gt; Zahnpasta</b><br>Quetschen wir doch die Tube mit unseren Knien aus!  | 7. <b>SCHULTERN -&gt; WC-Papier</b><br>Eine Rolle links balancieren, eine rechts – und dass ja nichts herunterfällt!                                  |
| 3. <b>OBERSCHENKEL -&gt; Senf</b><br>Genüsslich aufstreichen ... (hilft ja vielleicht gegen Orangenhaut).                         | 8. <b>HALS -&gt; Zahnstocher</b><br>Eine Kette aus Zahnstochern – schön säuberlich um den Hals gelegt ...   |
| 4. <b>GESÄSS -&gt; Eier</b><br>Wir setzen uns auf (rohe!) Eier ...  | 9. <b>NASE -&gt; Mehl</b><br>Etwas Mehl auf die Nase gestaubt ... (vielleicht müssen Sie sogar niesen?)   |
| 5. <b>TAILLE -&gt; Bananen</b><br>Wie wäre es mit einem Bananenröckchen (auch für die Herren!)?                                   | 10. <b>HAARE, KOPF -&gt; Glühbirne</b><br>Wenn Ihnen da kein Licht aufgeht ...!   |

Wenn Sie sich diese Verknüpfungen so richtig übertrieben und lebhaft vorgestellt haben, können Sie sicher den Einkaufskorb füllen ...

**UND DAS BESTE DARAN:** Diese „Körperliste“ für den Einkaufszettel ist immer wieder verwendbar – wie eine Folie, auf der man mit abwaschbaren Stiften schreibt. Das vorher Geschriebene (Gespeicherte) mag zwar noch etwas durchscheinen, wird aber sicher vom Neuen überdeckt. Keine Angst also, dass wir nun bei jedem Einkauf zunächst ein Duschgel einpacken!