

Ursula Oppolzer

Verflix,
das darf ich nicht vergessen!

Band 1

Gutes Gedächtnis bis ins hohe Alter

30-Tage-Training:
nur 10 Minuten pro Tag

Mit vielen Illustrationen

14., überarbeitete und aktualisierte Auflage

humboldt

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86910-456-0

Die Autorin: Ursula Oppolzer studierte Biologie und Geographie für das Lehramt sowie Mathematik und Psychologie. Mehr als 20 Jahre war sie als Dozentin in der Erwachsenenbildung tätig. Seit 1999 arbeitet die erfolgreiche Sachbuchautorin (Schwerpunkt: Gedächtnis, Konzentration, Lernen) wieder als Realschullehrerin.

Anregungen, Fragen oder Kritik bitte an den Verlag oder an: ursulaoppolzer@gmx.de

14., überarbeitete und aktualisierte Auflage

© 2009 humboldt

Ein Imprint der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover
www.schluetersche.de
www.humboldt.de

Autor und Verlag haben dieses Buch sorgfältig geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Covergestaltung: DSP Zeitgeist GmbH, Ettlingen

Innengestaltung: akuSatz Andrea Kunkel, Stuttgart

Titelfoto: Illustration DSP Zeitgeist GmbH, Ettlingen

Zeichnungen: Cartoons, Schemenzeichnungen und Vignetten im Innenteil:
Peter Kaste

Satz: PER Medien+Marketing GmbH, Braunschweig

Druck: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

Hergestellt in Deutschland.

Gedruckt auf Papier aus nachhaltiger Forstwirtschaft.

Inhalt

Vorwort	6
1 „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr?“ – Lernen und Gedächtnis im Laufe des Lebens	10
2 „Einen Vorsprung im Leben hat, wer da anpackt, wo die anderen erst einmal reden“ – 30 x 10 Minuten spielend trainieren	23
3 „Wer war’s denn gleich, Sie wissen doch ...?“ – Vergesslichkeit hat Ursachen	148
4 „Wo ist meine Brille?“ – Wie Sie im Alltag Ihrem Gedächtnis auf die Sprünge helfen	162
Lösungen	182
Literaturverzeichnis	212
Seitenzahlen der verschiedenen Übungen	214

Vorwort

Wie es zu diesem Buch kam

„Schreiben Sie doch ein Buch“, sagte eine ältere Dame in meinem Seniorengedächtniskurs, als wir gerade wieder einmal herzlich über die witzigen Einfälle lachten. Ich schaute verduzt! War das nun Spaß oder Ernst? Allseits zustimmendes Nicken, und dann ergänzte ein Herr: „Wir haben so viel Freude bei diesen Spielen. Es wäre doch schön, wenn andere daran teilhaben könnten. Viele ältere Menschen trauen sich nicht, sich zu diesen Kursen anzumelden, weil sie sich nicht vorstellen können, was wir hier machen und wie viel Spaß wir dabei haben. Wenn Sie ein Buch schreiben mit unseren Übungen, dann kann der Einzelne erst einmal zu Hause ‚trainieren‘ und hat dann sicher auch Lust, in eine Gruppe zu gehen, um gemeinsam mit anderen die grauen Zellen zu aktivieren!“ Ich war zunächst überrascht, doch je mehr ich darüber nachdachte, desto entschlossener wurde ich. Auf dem Markt gab es kaum interessante Bücher für ein unterhaltsames Seniorentaining, obwohl die ältere Generation in unserer Gesellschaft immer stärker vertreten ist.



Gedächtnistrainingskurse für jedermann werden oft von den Senioren nicht besucht, weil sie fürchten, den Anforderungen nicht gewachsen zu sein. Die Anforderungen sind jedoch gar nicht das Problem. Das Problem liegt überwiegend in der Schnelligkeit. Die *Gedächtnisfähigkeit* älterer Menschen ist grundsätzlich nicht besser oder schlechter, ja, was das Langzeitgedächtnis angeht, oft sogar besser. Dafür lässt das *Kurzzeitgedächtnis* im

Alter nach, was mit den langsamer ablaufenden Stoffwechselfvorgängen zu tun hat.

Das bedeutet, dass ein älterer Mensch mehr Zeit zum Lernen braucht und öfter wiederholen sollte.

Auch lässt die Sehfähigkeit nach, sodass es (trotz Brille) anstrengend wird, eine kleine Schrift zu entziffern.

Wenn diese Gegebenheiten berücksichtigt werden, sind die Erfolge eingeplant.

Die Erkenntnis allein, dass Gedächtnistraining mit zunehmendem Alter für Geist und Körper immer wichtiger wird, holt die meisten Menschen jedoch genauso wenig hinter dem Ofen hervor wie die Erkenntnis, dass körperliche Aktivitäten Kreislauf und Wohlbefinden verbessern.

Entscheidend ist die konkrete Motivation. Bei aller Theorie und Wissenschaftlichkeit wird oft das Wichtigste vergessen: **Freude und Begeisterung.**

Wenn uns etwas Spaß macht, sind wir mit ganzem Herzen dabei; Körper, Geist und Seele bilden dann eine harmonische Einheit. Alltagsprobleme, negative Gedanken, körperliches Missempfinden treten in den Hintergrund, wenn wir uns für etwas begeistern und uns intensiv damit beschäftigen.

Zu diesem Buch

Dieser Band bietet Ihnen ein systematisches 30-Tage-Training. Methodische Anleitungen zur Denk- und Gedächtnisschulung, didaktisch wertvolle Wiederholungsschleifen und Merkstrukturen sowie Vergnüglich-Unterhaltsames kombinieren die verschiedenen Lerntechniken auf ideale Weise, um Fantasie, Konzentrations- und Gedächtnisleistung sowie Motivation und Kreativität zu aktivieren.

Zur leichteren Orientierung wurden im Praxisteil folgende Symbole eingeführt:

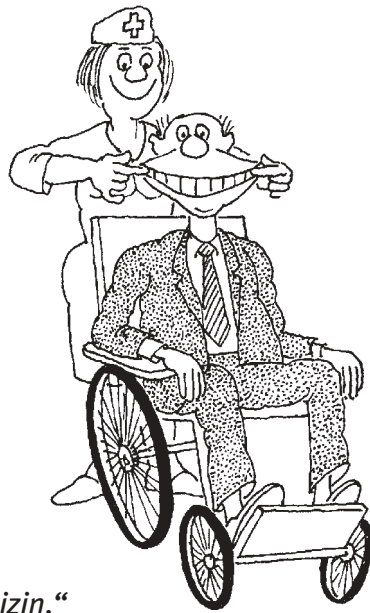
Immer wiederkehrende Symbole im Praxisteil:			
	Zeitspiele		Gedichtergänzung + Dichterraten
	Wissensfragen		Kugelspiel
	Gedächtnis- training		Wörtersuche + Satzsuche Fehlersuche + Reime
	Rätsel + Scherzfragen		Kreativität + Formen
	Fantasietraining		Buchstabenspiele
	Ordnungs- aufgaben		Bildbeschreibungen
	Wörterkette + Satzkette		Denkaufgaben

Diese Symbole erleichtern Ihnen auch die Wiederholung ganz bestimmter Übungen, wenn Sie noch einmal gezielt trainieren wollen.



Dieses Buch enthält auch einen allgemeinen Informationsteil. Hier erfahren Sie die Ursachen der Vergesslichkeit und was Sie effektiv dagegen unternehmen können.

Die Funktionsweise unseres Gehirns und die Grundgesetze des Denkens werden ebenso besprochen wie bewährte Strategien und Tricks zur Aktivierung Ihrer „grauen Zellen“ im Alltag. Ich hoffe, dass dieses Buch Sie oft zum Schmunzeln oder Lachen verführt, Sie zu weiteren kreativen Ideen anregt und ermutigt.



„Lachen ist die beste Medizin.“

Ich wünsche mir, dass neben geistigem und körperlichem Wohlbefinden vor allem die Freude Ihr Leben bestimmt. Dieses Buch versteht sich als aktiver Beitrag zur Erweiterung Ihrer Gedächtnis- und Denkpoteziale. Wenn Sie es systematisch durcharbeiten und die wertvollen Tipps berücksichtigen, wird das Erfolgserlebnis nicht lange auf sich warten lassen!

In diesem Sinne viel Erfolg wünschen

Autorin und Verlag

1 „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr?“

Lernen und Gedächtnis im Laufe des Lebens

„Hans lernt nimmermehr.“ Dieser Satz, so oft gehört, hat sich in vielen Köpfen älterer Menschen festgesetzt, entmutigt sie oder dient als Alibi, sich in späteren Jahren nicht mehr mit neuen Dingen zu beschäftigen. Deshalb halte ich es für wichtig, diesen Spruch einmal unter die Lupe zu nehmen.

Was will dieser Spruch aussagen? Was stimmt, und was stimmt nicht?

Es ist richtig, dass uns im Erwachsenenalter selten so viel Zeit zum Lernen zur Verfügung steht wie in der Kindheit. Richtig ist sicher auch, dass die positiven und die negativen Erfahrungen der Kindheit sich stark einprägen und dem späteren Leben oftmals eine bestimmte Richtung geben.

Wörtlich ist der Spruch jedoch nicht zu nehmen:

„Hans“ lernt genauso gut wie „Hänschen“, nur anders!

Ein Kind lernt spielend, und seine Fantasie hilft ihm, seine Wahrnehmungen und Erfahrungen als Bilder zu speichern. Es bezieht alles Gelernte auf seine Person, bringt es mit sich selbst

in Verbindung, da die Welt des Erwachsenen ihm ja noch weitgehend unbekannt ist.

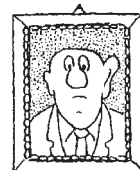
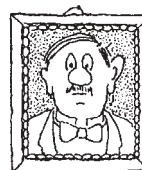
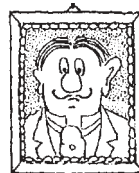
Wenn Sie ein vierjähriges Kind fragen: „Was ist ein Stuhl?“, wird es antworten: „Ein Stuhl ist etwas, auf das ich mich setzen kann.“ Das Kind verbindet Gegenstände mit Tätigkeiten. Es lernt handelnd.

Die Antwort des Erwachsenen auf die gleiche Frage lautet: „Ein Stuhl ist ein Möbelstück.“

Der Erwachsene abstrahiert. Seine Fantasie ist nicht mehr gefragt. Es ist in unserer Gesellschaft ein Zeichen von Wissenschaftlichkeit, möglichst abstrakt und unverständlich zu formulieren.

Dabei ist unser Gehirn, das des Erwachsenen ebenso wie das des Kindes, besonders gut ausgerüstet für das Aufnehmen von Bildern und für handelndes Lernen (zum Thema Fantasie s. a. S. 176 f.).

Der Erwachsene geht aufgrund seiner Kenntnisse und Erfahrungen anders an einen neuen Lernstoff heran als ein Kind, aber lernt er nun besser oder schlechter?



Was Hänschen nicht lernt ...

Dazu ein paar grundlegende Tatsachen:

- Einen altersbedingten biologischen Abbau des Gehirns gibt es erst jenseits der Achtzig.
- Es gibt kein altersbedingtes Nachlassen der Lernfähigkeit. Entscheidend ist das geistige Training.
- Ältere Menschen benötigen für die Aneignung neuen Lernstoffes mehr Zeit, machen dafür aber weniger Fehler.

Der einzige Unterschied in der Lernfähigkeit jüngerer und älterer Menschen liegt in der Schnelligkeit, da alle Stoffwechselfvorgänge mit zunehmendem Alter langsamer ablaufen.

Wie schnell wir sind, hängt jedoch nicht nur vom Alter ab, sondern ganz besonders von der Kondition, das heißt von regelmäßigem Training. Das gilt für die Muskeln ebenso wie für den Kopf.

„Der Anfang ist die Hälfte des Ganzen!“ (Aristoteles)

Haben Sie ein gutes Gedächtnis?

Die meisten Menschen beantworten diese Frage nur sehr zögernd oder mit einem deutlichen Nein. Dabei sind die Gedächtnisschwächen sehr verschieden: Der eine klagt über ein mangelhaftes Zahlengedächtnis, während der andere mit Namen Schwierigkeiten hat usw.

Ein provozierender Satz lautet:

„Es gibt kein schlechtes Gedächtnis, es gibt nur Interesse oder Desinteresse.“

Wenn ein Mann z.B. behauptet, ein schlechtes Gedächtnis zu besitzen, und gleichzeitig sämtliche Fußballergebnisse vom

letzten Wochenende weiß, oder eine Frau über ihr Gedächtnis klagt, aber alle Verehrer ihrer Freundinnen beim Vor- und Zunamen nennen kann, dann wird klar, dass die Gedächtnisleistung sehr abhängig ist von unserem Interesse und der damit verbundenen Aufmerksamkeit.

Tatsachen, die mit starken Gefühlen verbunden sind, ob positiv oder negativ, werden meist sofort fest gespeichert, während uns die unauffälligen, alltäglichen Dinge, die wir uns merken müssen, oft Probleme bereiten.

Um zu verstehen, warum wir manche Dinge sofort behalten und andere mehrfach wiederholen müssen, damit wir sie abrufen können, ist es wichtig, sich eine Vorstellung von unserem Gedächtnis und den Abläufen beim Lernvorgang zu machen.

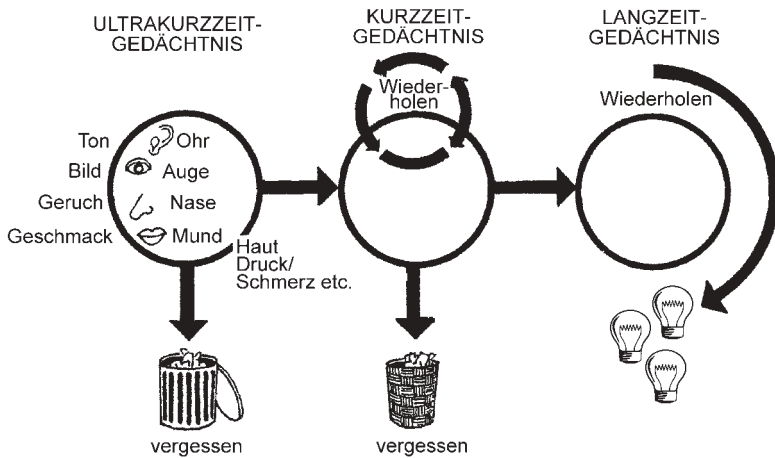


Drei Stufen des Gedächtnisses

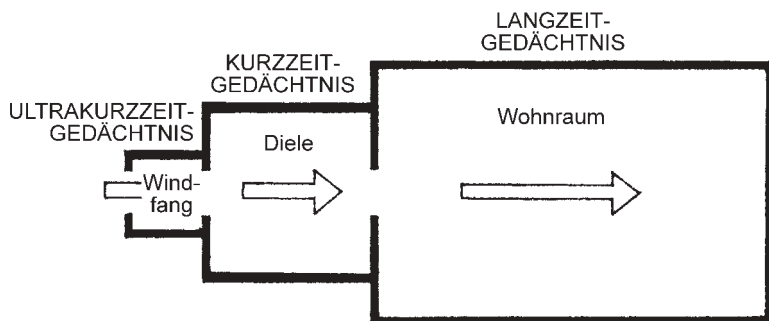
Jede Information, die wir aufnehmen, muss drei Stufen „erklimmen“, um im Langzeitgedächtnis für immer gespeichert zu werden. Ständig stürmt eine Flut von Reizen auf uns ein, und jeder trifft seine individuelle Auswahl.

Jeder Mensch sieht die Welt anders! Jeder sieht, was er denkt!

Es hängt von Ihrem Interesse und Ihrer Aufmerksamkeit ab, ob Sie bei einem Einkaufsbummel auf bestimmte Autotypen achten oder auf die neuen Modefarben in den Schaufenstern oder auf die Gesichter, die Ihnen entgegenkommen. Wenn Sie alles gleichzeitig aufnehmen und speichern würden, gäbe es im Gehirn sicher einen Zusammenbruch.



Alle aufgenommenen Informationen kreisen zunächst ca. 20 Sekunden als elektrische Schwingungen im Ultrakurzzeitgedächtnis (UZG). Stellen wir in dieser Zeit eine Gedankenverbindung her, finden wir also einen „Aufhänger“, so wird die Information weitergeleitet an das Kurzzeitgedächtnis (KZG) und in einen chemischen Stoff umgewandelt, der dann ins Langzeitgedächtnis (LZG) gelangt und dort für immer gespeichert wird. Anhand eines einprägsamen Bildes lassen sich die Vorgänge noch einmal verdeutlichen:



Betrachten wir das UZG als den Windfang eines Hauses, das KZG als Diele und das LZG als Wohnzimmer. Fremde werden bereits an der Tür abgewiesen oder höchstens im Windfang abgefertigt. Bekannte lassen wir in die Diele, und Freunde dürfen es sich im Wohnzimmer gemütlich machen.

Unser Gehirn verhält sich ähnlich.

Aus fremden, unbekanntem Informationen werden die ausgewählt, die interessant erscheinen, um sie im UZG näher zu betrachten. Erinnern sie uns an etwas, oder halten wir sie für sehr wichtig, kommen sie ins KZG. Uns unwichtig erscheinende Dinge werden abgewiesen, gehen verloren, werden also vergessen. Im Kurzzeitgedächtnis wird produziert wie in einer Fabrik. Wird der Arbeitsprozess gestört, z. B. durch Lärm, oder drängen zu viele neue Informationen aus dem UZG nach, lassen wir uns also nicht genug Zeit, dann wird der Vorgang unterbrochen.

Wieder gehen die Informationen verloren, werden vergessen. Erst, wenn sie im LZG gespeichert sind, können sie nicht mehr verloren gehen. Trotzdem ist auch hier ein „Vergessen“ möglich. Vielleicht sind die Informationen nicht richtig eingeordnet worden, nicht da „abgelagert“, wo wir sie später suchen. Unordnung erschwert das Finden. Eine andere Erklärung dafür, dass wir etwas gut Gelerntes nicht abrufen können, liegt darin, dass die Informationen zu „weit“ weg sind.

Das Gehirn macht es auch in diesem Fall wie eine gute Hausfrau: Dinge, die oft benutzt werden, liegen griffbereit, während der Skipullover, der nur zum Wintersport gebraucht wird, in einem Koffer auf dem Boden aufbewahrt wird.

Wenden Sie gelerntes Wissen regelmäßig an, ist es auch immer da, wenn Sie es brauchen. Haben Sie jahrelang z. B. kein Französisch mehr gesprochen, fällt Ihnen zunächst kaum etwas ein.



Wie oft haben Sie schon gesagt:

„Es liegt mir auf der Zunge.“

Sie wussten, dass Sie es gelernt hatten, aber Sie konnten es nicht sagen. Manchmal dauert es nur Sekunden oder Minuten und manchmal Tage, bis der „Groschen fällt“; oft in Situationen, in denen wir überhaupt nicht mehr daran denken.

Wenn es Tage dauert, war die Information gut „versteckt“, und Ihr Gehirn hat die ganze Zeit gesucht, während Sie anderen Beschäftigungen nachgegangen sind. Das „Nichtdrandenken“ führt eher zum Erfolg als das krampfhaft

Suchen, denn dabei kann es zu Denkblockaden kommen (wie auch bei Prüfungen); die Zugangswege werden versperrt.



Wenn Sie sich vorstellen, dass unser Gehirn mindestens 5000-mal so viele Zellen hat wie die Stadt Hamburg Zimmer, es jedoch kein Straßenverzeichnis und Adressverzeichnis für das

Gehirn gibt, dann wird klar, wie schwierig es sein kann, eine Information wiederzufinden, und wie wichtig es ist, richtig zu organisieren und einzuordnen.

Sogenannte „Schlüsselbegriffe“, unter denen wir etwas abspeichern, helfen uns später, Informationen gezielt abzurufen.

Und noch etwas wird deutlich: *Wiederholungen sind unbedingt erforderlich*, um schneller und sicherer den richtigen Weg zu finden.



Gedächtnistraining sorgt dafür, dass keine „Straßen“, sprich Nervenbahnen, blockiert sind, dass möglichst viele Informationen sofort gezielt abrufbar sind und neuer Stoff „ordnungsgemäß“ gespeichert werden kann.

Mit zunehmendem Alter lässt das Kurzzeitgedächtnis nach, d. h., die Stoffwechselvorgänge verlangsamen sich und damit auch der Vorgang der Umwandlung einer Information in einen chemischen Stoff. Je länger der „Arbeitsprozess“ des Kurzzeitgedächtnisses dauert, desto störanfälliger wird er. Neue Informationen drängen nach, und Umweltreize sorgen dafür, dass der Vorgang unterbrochen, die Nachricht vergessen wird.

Das Langzeitgedächtnis hingegen wird immer besser, Erinnerungen aus der Kindheit werden oft so deutlich, als wäre es erst gestern gewesen.

Der ältere Mensch beschäftigt sich in der Regel mehr mit der Vergangenheit und speichert nicht mehr so viele Informationen wie in der Schulzeit oder im Berufsalltag (längeres KZG!). Der Berufsstress, der zu vielen Denkblockaden geführt hat und ganze Erinnerungsbereiche unzugänglich gemacht hat, ist nun

vorbei. Das alles führt zu einem besseren Langzeitgedächtnis. Wichtig für den älteren Menschen ist es also, sein Kurzzeitgedächtnis in Schwung zu bringen mit möglichst vielen geistigen Aktivitäten.

Die Lernfähigkeit verringert sich im Alter nicht!

Die Lerngeschwindigkeit ändert sich, und ein Stoff muss öfter wiederholt werden, bis er im LZG gespeichert wird.



Das Lernen im Alter wird außerdem stark beeinflusst von Stimmungen, vom Selbstvertrauen und von den vorhandenen Interessen.

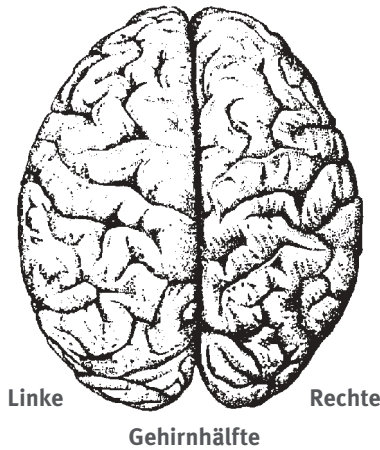
Wenn körperliche Veränderungen auftreten und man nicht mehr in der Lage ist, so schnell wie früher den Alltag zu meistern, kommt es oft zu einer kritischen Betrachtung der eigenen Person und schließlich zu Unsicherheit. Man traut sich vieles nicht mehr zu, und das wirkt dann wie eine sich selbst erfüllende Prophezeiung.

Wenn ein Mensch überzeugt davon ist, dass „Hans“ nicht mehr lernt, was „Hänschen“ nicht gelernt hat, wird er tatsächlich Schwierigkeiten mit dem Lernen und dem Gedächtnis haben.

In jüngeren wie in älteren Jahren ist es wichtig, an sich selbst und an seine Fähigkeiten zu glauben, das Leben und das Lernen positiv zu betrachten.

Von der Wichtigkeit der rechten Gehirnhälfte

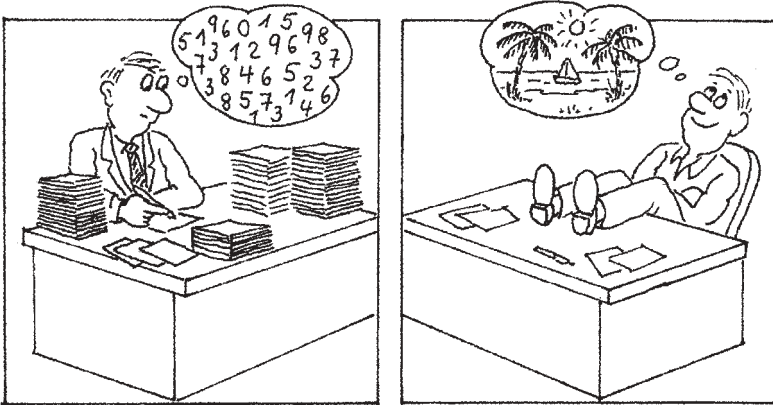
Schauen wir uns das Gehirn einmal näher an.



Es erinnert uns an eine Walnuss mit einer Einkerbung in der Mitte. Es gibt also eine linke und eine rechte Hirnhälfte, die verschiedene Aufgaben zu erfüllen haben.

Linke Gehirnhälfte	Rechte Gehirnhälfte
Sprache	Körpersprache
Ratio/Logik	Intuition/Gefühl
Regeln/Gesetze	Kreativität
Analyse	Zusammenhänge
→ Detail	→ Überblick
Wissenschaft	Kunst – Musik – Tanz
linear – Schritt für Schritt	ganzheitlich
Zeit	Raum

Wenn wir uns dazu ein Bild machen, wird es vielleicht verständlicher.



Herr Links

Herr Rechts

Stellen Sie sich unser Gehirn als ein Büro vor, das in der Mitte geteilt ist – jedoch durch eine Tür verbunden –, und links und rechts befindet sich jeweils ein Schreibtisch.

Die beiden Herren, die an den Schreibtischen arbeiten, nennen wir Herrn Links und Herrn Rechts.

Arbeitsplatzbeschreibung für Herrn Links:

Er kann in Worten denken, sprechen, lesen und schreiben.

Er analysiert Dinge, d. h., er geht Schritt für Schritt vor, sodass er immer mehr ins Detail kommt. Dabei kann er immer nur eins nach dem anderen machen, er muss sich also konzentrieren (d. h. seine Energie auf einen Punkt zusammenziehen).

Er kann rechnen und wissenschaftlich vorgehen.

Er ist für die *Logik* zuständig, also für Schlussfolgerungen, die man aus gewissen Daten, Fakten ableiten kann. Er erstellt *Regeln*, erkennt Gesetzmäßigkeiten und will sich auch an solche halten. Damit ist seine Einstellung konservativ.

Er gibt den Dingen einen *Namen*, er etikettiert.

Er ist für die *Planung in der Zeit* verantwortlich.

Arbeitsplatzbeschreibung für Herrn Rechts:

Er kann wortlos denken: Er denkt in *Bildern*.

Er vergleicht.

Er erstellt Denk-Bilder und *Denkmodelle*.

Er will den *Überblick*. Regeln kümmern ihn kaum.

Deshalb kann er auch *kreativ* sein.

Er handelt oft *spontan, intuitiv!*

Seine *Logik* ist nicht fassbar.

Für ihn muss etwas nicht entweder A oder Nicht-A sein!

Er ist für die *Wahrnehmung und Vorstellung von dreidimensionalem Raum* zuständig.

Er hilft uns, uns im *Raum* zu orientieren, aber auch, unsere inneren Räume zu registrieren und zu deuten.



Die Aufgabenverteilung in den beiden Gehirnhälften zeigt, wie wichtig das Training speziell der oft vernachlässigten rechten Gehirnhälfte für ein ganzheitliches Erkennen und damit für die Gedächtnisleistung sein kann.

(Spezielle Übungen hierzu finden Sie ab S. 177 f.)

Das sollten Sie wissen, bevor das Gedächtnistraining beginnt:

- Wenn Sie stets zu bestimmten Zeiten Ihr Gedächtnis trainieren, stellt sich Ihr Gehirn automatisch darauf ein, und Sie müssen sich nicht erst überwinden.
- Denken Sie daran, dass Ihr Gehirn „warmlaufen“ muss wie ein Motor, um dann voll leistungsfähig zu sein.
- Wenn Sie Ihre Übungen immer am selben Platz machen, unterstützen Sie ebenfalls Ihre Lernbereitschaft.
- Suchen Sie sich einen angenehmen Platz, an dem Sie sich sehr wohlfühlen – umso entspannter Sie sind, desto besser ist Ihr Gedächtnis.
- Durch leises „Vor-sich-hin-Sprechen“ wird besser gespeichert.
- Die „Eselsbrücke“ unterstützt das Behalten durch Verknüpfungen.
- Trainieren Sie so oft wie möglich Ihr Vorstellungsvermögen, Ihre Fantasie.

