Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2010)
Heft: 2

Artikel: "Wir leben von und mit unseren Erinnerungen"
Autor: Fischer, Monika / Reichert, Marion
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-820703

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

«Wir leben von und mit unseren Erinnerungen»

Laut Ärztin Marion Reichert ist das Erinnerungsvermögen unerlässlich für ein selbstständiges Leben. Trainieren können wir das Gedächtnis nicht, wohl aber auch im hohen Alter unsere geistige Aktivität fördern und unser Wissen erweitern, indem wir vielfältige Eindrücke sammeln, Neues lernen, soziale Kontakte pflegen und uns viel bewegen.

INTERVIEW MONIKA FISCHER

Zenit: Wie wichtig ist die Erinnerungsfähigkeit für einen Menschen?

Marion Reichert: Erinnerungen sind z. B. für das Funktionieren im Alltag, die Selbstwahrnehmung als Person und für das Leben in sozialen Beziehungen sehr wichtig. Der Wert der Erinnerungen im Alltag ist uns meistens nicht bewusst. Vieles läuft automatisch ab, wir müssen uns nicht aktiv daran erinnern, wie wir unseren Alltag planen, uns anziehen, die Zähne putzen, die Kaffeemaschine bedienen, lesen und schreiben, Auto fahren usw. Fällt das Erinnerungsvermögen infolge einer Hirnschädigung etwa aufgrund eines Unfalls, einer Operation oder einer Krankheit ganz oder teilweise aus, kann ein Mensch selbst bei diesen automatisierten Aktivitäten im Alltag Probleme bekommen. Auch soziale Beziehungen können sich grundlegend verändern, wenn wir unsere Mitmenschen nicht mehr erkennen, uns an ihre Namen, Interessen und Eigenheiten oder an gemeinsame Erlebnisse nicht mehr erinnern. Dies führt schnell zu Schwierigkeiten im Kontakt mit andern Menschen und in Beziehungen. Selbst unsere Eigenwahrnehmung hat viel mit Erinnerungen zu tun. Wir identifizieren uns über frühere Erlebnisse und leben von und mit unseren Erinnerungen und Erfahrungen. Fehlt das Wissen um die eigene Lebensgeschichte, fehlt ein wesentlicher Faktor für das eigene Wohlbefinden und Funktionieren.

Wie funktioniert das Erinnern überhaupt?

Wir können uns nur an das erinnern, was wir in unserem Gehirn abgespeichert haben. Es ist wie bei einem Computer: Was nicht gespeichert ist, können wir nicht abrufen. Grundvoraussetzung für das Erinnern ist die Wahrnehmung. Je aufmerksamer wir Situationen wahrnehmen, Informationen sammeln und abspeichern, umso besser können wir sie in der Regel wieder abrufen. Häufig können wir beobachten, dass wir in Situationen, bei denen es uns langweilig ist, gar nicht richtig wahrnehmen, was geschieht. Zudem sortiert das Gehirn, was für uns persönlich wichtig ist und was nicht, und speichert manche Informationen nicht ab. Erinnerungen verändern sich, wenn wir sie hervorholen und uns erneut damit beschäftigen. Sie sind sehr persönlich gefärbt, so können zum Beispiel Geschwister ganz unterschiedliche Erinnerungen an gleiche Situationen und Erlebnisse in ihrer Kindheit haben.

Können wir eigentlich beliebig viele Erinnerungen aufnehmen?

Das Gedächtnis hat enorme Kapazitäten; es besteht aus Milliarden von Nervenzellen, die sich miteinander vernetzen. Wir könnten nie alle nutzen, selbst wenn wir pausenlos lernen würden. Es ist eindrücklich, dass bei einer Schädigung des Gehirns – etwa bei einem Schlaganfall – ein Teil der Funktionen von andern Zellen übernommen werden kann.

Ist das Gedächtnis gleichzusetzen mit dem Erinnerungsvermögen?

Das Gedächtnis ist eine sehr komplizierte Gehirnfunktion, wir sprechen zum Beispiel von einem Kurz- und von einem Langzeitgedächtnis. Das Kurzzeitgedächtnis umfasst einen sehr kurzen Zeitabschnitt von ein paar Sekunden. Das Langzeitgedächtnis dagegen umfasst alles, was eine Minute bis Tage und Jahre zurückliegt, und wird landläufig mit dem Erinnerungsvermögen gleichgesetzt. Es ist wieder unterteilt in einen Speicher für Faktenwissen und einen Speicher persönlich erlebter Ereignisse.

Wie verändert sich das Erinnerungsvermögen mit zunehmendem Alter?

Frühe Erinnerungen bleiben in der Regel länger im Gedächtnis verankert. Das Erinnerungsvermögen

nimmt oft mit zunehmendem Alter etwas ab. Junge Menschen sind im Vorteil, wenn es um das schnelle und flexible Lernen völlig neuer Dinge geht, zum Beispiel, wie man ein Handy oder einen Billettautomaten bedienen muss. Ältere Menschen können dagegen auf ihren reichen Erfahrungsschatz und viele Erinnerungen zurückgreifen, die sie einsetzen können, um Vergleiche und Schlussfolgerungen zu ziehen und so auch komplexe Probleme zu lösen. Die entsprechende Fähigkeit steigt bis ins Alter. Auch betagte Menschen können fit und agil sein, sich neuen Herausforderungen stellen und durch ihr reiches Wissen und ihre lebendigen Erinnerungen andere bereichern.

Was können wir selbst zu unserer geistigen Fitness im Sinne eines guten Erinnerungsvermögens beitragen?
Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass Menschen, die lange und viel gelernt haben, seltener an einer Demenz erkranken. Das Gedächtnis selbst können wir nicht trainieren, arbeiten können wir jedoch an der Aufmerksamkeitsleistung und daran, wie wir Informationen aufnehmen, abspeichern und wieder hervorholen.

Wie lässt sich dies bewerkstelligen?
Durch geeignete Merktechniken und -strategien (Memotechniken) kann unsere Lern- und Gedächtnisleistung deutlich gebesssert werden. Unser Gehirn können wir am besten trainieren, indem wir möglichst lange aktiv, neugierig und interessiert bleiben, immer wieder neue Dinge lernen, mit andern Menschen soziale Kontakte pflegen, anregende Gespräche führen und vielfältige Eindrücke sammeln. Unterstützend wirken Bewegung und Sport, zum Beispiel regelmässige Spaziergänge, mindestens dreimal wöchentlich länger als eine halbe Stunde. Sehr gut geeignet sind mit geistiger Aktivität verbundene und mit Musik unterstützte Bewegungen in der Gruppe wie etwa Turnen oder Tanzen. Überhaupt ist das Tanzen im Alter besonders empfehlenswert: Es fördert soziale Kontakte, das Eingehen auf andere, die körperliche Aktivität sowie die Merkfähigkeit und das Wohlbefinden und ist wie vieles, was mit Musik zu tun hat, mit Emotionen verbunden. Gefühle und besondere Sinneswahrnehmungen tragen dazu bei, dass sich Erlebnisse und Informationen besser einprägen.

So bringt das übliche Gedächtnistraining wenig?
Ich muss leider bestätigen, dass es aus wissenschaftlicher Sicht wenig wirksam ist und wenig Effekt im Alltag zeigt. Zwar kann man einzelne Fähigkeiten etwas trainieren, doch sind die Erfolge meist nicht auf andere Aufgaben oder Anforderungen übertragbar. Wirkungsvoller ist ein ganzheitliches Training, das Alltagsaktivitäten, Bewegung und Lerneinheiten verbindet.

Foto: Peter Lauth

Marion Reichert, Oberärztin ambulante psychiatrische Dienste und Leiterin Memory Clinic Sursee.

So ist es auch im Hinblick auf die geistige Fitness gut, wenn alte Menschen möglichst lange selbstständig in der eigenen Wohnung bleiben.
Das ist richtig. Die selbstständige Haushaltsführung, auch wenn Unterstützung nötig ist, fordert uns und hält uns aktiv. Ein Problem entsteht dann, wenn unser Gedächtnis nachlässt, sich vielleicht gar eine Demenz entwickelt. Betroffene merken dann selbst häufig nicht, wenn sie im Alltag nicht mehr zurechtkommen und eine Veränderung angezeigt ist. Ein Besuch beim Hausarzt ist sinnvoll, wenn ein Mensch sich häufig wiederholt, Termine vergisst, Namen nicht erinnern kann oder sich im Wesen verändert. Der Hausarzt kann mit einfachen Tests feststellen, wie es mit dem Gedächtnis steht und ob eine zusätzliche Abklärung nötig ist.