



## Meisterleistung Gedächtnis: Warum vergessen wir Dinge?

Nichts ist so spannend und bewegt den Menschen so sehr wie sein eigenes Verhalten und das seiner Mitmenschen. IMAGE greift gemeinsam mit Dr. med. Willi Martmöller, Facharzt für Allgemeinmedizin, Psychotherapie (Tiefenpsychologie) in der Serie „Wie tickt der Mensch“ spannende Fragen auf und stellt verblüffende Antworten aus der Psychologie vor.

Genau 86.400 Sekunden hat ein Tag, und in jeder Sekunde prasseln unzählbar viele Sinneseindrücke auf uns ein. Wir sehen, riechen, hören und schmecken, wir schütteln Hände, reden mit Arbeitskollegen, reagieren mit Emotionen und beurteilen das Erlebte. Kurz: Wir machen ständig neue Erfahrungen und lernen Neues hinzu. Selbst wenn wir schlafen, nehmen wir unbewusst Eindrücke auf. Dabei halten wir es für selbstverständlich, dass wir uns in dieser Welt sicher bewegen, ohne von ihrer Informationsflut überwältigt zu werden. Dass dies unserem Gehirn gelingt, verdanken wir einer Meisterleistung der Natur: unserem Gedächtnis. „Das Gedächtnis ist kein zementiertes Gebilde. Die Verknüpfungen zwischen einzelnen Gedächtnisinhalten ändern sich ständig, neues Wissen wird eingebaut, alte Informationen werden überarbeitet oder in den Hintergrund gedrängt. Wenn wir eine Erinnerung abrufen, lassen wir dadurch



mit Dr. med.  
Willi Martmöller

### Übung macht den Meister - auch beim Gehirn

Viel beachtet ist die sogenannte „Nonnenstudie“, die ab 1986 in Amerika mit 678 Nonnen von dem Epidemiologen David A. Snowdon durchgeführt wurde. Er untersuchte diese Gruppe von Personen mit sehr ähnlichem Lebensstil in einem Kloster. Bei den Untersuchungen am Gehirn konnte er bestätigen, dass ein Zusammenhang zwischen eiweißhaltigen Ablagerungen im Gehirn – den „Plaques“ – und Alzheimer besteht. Es gab Nonnen, bei denen man nach ihrem Tod in ihren Gehirnen diese Ablagerungen fand, und die zu Lebzeiten an Alzheimer erkrankten. Dann entdeckten er und sein Forschungsteam „eines der schlimmsten Alzheimer-Gehirne, das wir jemals hatten“: Schwester Bernadette war aber bis zu ihrem Lebensende mit 85 Jahren geistig fit. Das passte nicht zu der Plaques-Theorie. Man nimmt heute an, dass sich ein geistig und körperlich aktives Leben positiv auf die grauen Zellen auswirken kann und ein gut genutztes Gehirn mit viel Input dazu führen kann, auch im Alter trotz einer Erkrankung den Alltag bewältigen zu können.

neue Verbindungen im Gehirn entstehen. Deshalb werden Erinnerungen auch bei jedem Ablauf verändert. Erinnern ist ein kreativer Prozess. Das erleben wir übrigens deutlich bei Zeugenaussagen vor Gericht, die höchst unterschiedlich sein können.“, so Dr. Willi Martmöller. „Wichtiges wird im Kurzzeitgedächtnis gespeichert, aus dem es nach einiger Zeit wieder verschwindet, wenn wir es nicht weiter aufarbeiten. Rufen wir Dinge aus unserem Kurzzeit- oder Arbeitsspeicher häufiger ab – etwa beim Lernen von Vokabeln oder beim Radfahren oder Schwimmen – wandert es nach einiger Zeit ins Langzeitgedächtnis und wir können es auch nach Jahren abrufen. Der Sinn unseres Erinnerns liegt primär darin, Informationen für unser Handeln zu liefern. Auch Vergessen ist notwendig, denn wir wären nicht handlungsfähig, würden wir uns an alles jemals erinnern. Ähnlich wie unser Körper unterliegt unser Gehirn aber auch Schwankungen und Krankheiten. Deshalb können wir nicht immer oder nicht mehr auf unsere Erinnerungen zurückgreifen. Manchmal sind kurze Erinnerungslücken normal, bei Krankheiten (etwa Verdacht auf Alzheimer-Demenz) sieht das anders aus. Wenn vertraute Dinge Probleme bereiten, wird der Gang zum Arzt unausweichlich. Nicht immer sind sie heilbar.

Wie sagte Cicero vor über 2000 Jahren: Das Gedächtnis nimmt ab, wenn man es nicht übt. Bieten Sie den grauen Zellen also regelmäßig Neues an! Seien Sie neugierig!“

anja

◆ Serienteil verpasst? Lesen Sie online: [www.image-witten.de](http://www.image-witten.de) oder [www.martmoeller.de](http://www.martmoeller.de)