

Gedächtnistraining: Einstellung und Verhalten verändern hilft dem Gedächtnis mehr!

Sönke Paulsen

Gedächtnistrainings liegen im Trend, obwohl die Wirksamkeit dieser Trainings wissenschaftlich nicht nachgewiesen werden konnten. Sein Gedächtnis zu trainieren ist nur in sehr engen Grenzen möglich. Auch das Gehirnjogging verbessert lediglich die Konzentrationsfähigkeit, wenn es effektiv durchgeführt wird. Eine bessere Gedächtnisleistung gibt es nur indirekt durch die Verbesserung der Aufmerksamkeit, die mit solchen Trainings erzielt werden kann. Das Gehirn wird wieder aktiviert.

Die häufigsten Ursachen von Gedächtnisproblemen im Alltag sind jedoch durch Gedächtnistraining nicht zu beeinflussen. Der Grund: Es handelt sich meist um Fehler die durch ungünstiges Verhalten und eine unrealistische Einschätzung der eigenen Gedächtnisleistungen entstehen. Weil man eine Erledigung, einen Termin oder einen Namen, ganz klar vor Augen hat, neigt man zu der Illusion, sich später sicher daran zu erinnern.

Unser Kurzzeitgedächtnis backt aber nur sehr kleine Brötchen und ist schon mit wenigen Informationen schnell überfordert. Was dann wirklich gespeichert wird, lässt sich schwer voraussagen. Deshalb ist der geschickte Umgang mit Merkhilfen wie Terminkalendern, Notizbüchern oder kleinen Sprachaufzeichnungen auf dem Handy oft besser, als auf das eigene Gedächtnis zu vertrauen.

In einem Trainingsprogramm für Mitarbeiter einer großen Stadtverwaltung wurde ein optimales Verhalten zur Verbesserung des Alltagsgedächtnisses trainiert. Das Programm nennt sich „Gedächtnismanagement“ und wurde von S.Paulsen (Paulsen-Consult/ das gedächtnisbüro) entwickelt. Es basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen zum Umgang mit dem Alltagsgedächtnis, die vor allem aus der medizinischen Rehabilitation stammen.

Angestrebt wurde ein entspannter und zugleich realistischer Umgang mit dem eigenen Gedächtnis. Es kam vor allem darauf an, Situationen zu erkennen, in denen man zu Fehlleistungen neigt. Das Ziel war, sich nicht mehr so leicht von seinem „schlechten“ Gedächtnis überraschen zu lassen. Gedächtnisleistungen sollten mehr geplant werden.

Die Einstellungen, die am ehesten zu diesen Verhaltensänderungen führen, wurden einige Monate nach dem Training mit Fragebögen bei den Teilnehmern abgefragt. Es zeigten sich tatsächlich deutliche Änderungen in den Einstellungen, die zu einer größeren Zufriedenheit im Umgang mit dem eigenen Gedächtnis führten.

Folgende günstige Einstellungen wurden von den Teilnehmern bestätigt:

- Ich achte seit dem Training bewusster auf das, was ich mir merken möchte oder muss.
- Ich fühle mich jetzt eher in der Lage eigene Gedächtnisfehler, die mir unterlaufen, zu analysieren.
- Mir ist klar, dass mein Gedächtnis nicht besser oder schlechter, als das meiner Kollegen ist.
- Seit dem Training lege ich mehr Wert auf eine vernünftige Terminplanung.

- Seit dem Training gehe ich mit Stresssituationen bewusster um, weil ich weiß, dass diese Einfluss auf mein Gedächtnis haben.

Diese Einstellungen fanden auch Monate nach dem Training noch Zustimmungswerte zwischen 66% und 97%, während ungünstige Einstellungen nur noch Zustimmungswerte zwischen 5% und maximal 55% fanden. Vor dem Training hatten dysfunktionale Einstellungen wesentlich höhere Zustimmungswerte.

Besonders häufig waren folgende ungünstige Einstellungen anzutreffen:

- Ich muss lernen, mir mehr im Gedächtnis zu merken
- Ich glaube, ich habe ein schlechteres Gedächtnis als Andere
- Je älter ich werde, desto weniger kann ich mir merken
- Wenn ich Merkhilfen (Notizen und Kalender) benutze, ist das für mein Gedächtnis schlecht, weil es nicht trainiert wird

Ungünstige Einstellungen, die mit einer Überschätzung der eigenen Gedächtnisleistungen verbunden sind, sind derzeit also noch üblich und werden durch viele populäre Publikationen und entsprechende Trainings auch noch gefördert.

S.Paulsen
Paulsen-Consult/das gedächtnisbüro
Grazer Damm 131
12157 Berlin
www.paulsen-consult.de