

Vergessen als Bedrohung: Warum im Alter die Angst wächst

Im Vergleich zu früheren Generationen nimmt die Angst vor der Vergesslichkeit im Alter zu. Warum ist das so? Und wie kann man sein Gedächtnis stärken? Ein **Neuropsychologe** erklärt Strategien.

VON KATRIN SCHREITER

Das Gehirn kontrolliert eine Vielzahl von Prozessen im Körper. Gleichzeitig ist es der Ort, an dem unser Bewusstsein entsteht und sich Gedanken sowie Gefühle formen. Veränderungen im Gehirn können daher sowohl den Körper als auch den Geist beeinflussen. Mit zunehmendem Alter treten solche Veränderungen häufiger auf – und das löst oft Sorgen aus.

„Besonders groß ist die Angst vor Demenz, die im Vergleich zu früheren Generationen zugenommen hat“, sagt Michael Niedeggen, Professor für Allgemeine Psychologie an der FU Berlin. Der Grund dafür sei simpel: „Die Menschen werden älter – und damit wächst die Wahrscheinlichkeit, an Demenz zu erkranken.“

Doch oft ist die Sorge unbegründet. „Viele ältere Menschen denken entsetzt, dass sie davon betroffen sind – nur weil sie hier und da mal etwas verlegt haben oder sich nicht an alles erinnern können. Früher kommentierte man kleine Aussetzer als ‚tütelig‘ oder ‚schusselig‘, heute läuten schnell die Alarmglocken.“

Krankheit oder normaler Prozess?

Das Vergessen an sich hat seine Berechtigung: Ohne diesen Mechanismus könnte man unnötige Informationen nicht ausfiltern. Und auch dass man im Laufe des Lebens vergesslicher wird, ist ein normaler Prozess. „Das Altgedächtnis funktioniert in der Regel noch lange sehr gut. Was man früher gelernt und abgespeichert hat, bleibt relativ stabil abrufbar. Schwieriger ist es, Neues zu lernen“, sagt Niedeggen und erklärt, wie Erinnern funktioniert: „Es handelt sich um einen zweistufigen Prozess: Die Information muss zuerst im Gehirn gespeichert und dann auch abrufbar sein.“

Doch wie entscheiden die grauen Zellen überhaupt, was sie sich merken? „Das beeinflusst man selbst, indem man die entsprechende Information im Gehirn verankert – nur so bleibt sie dauerhaft zugänglich“, erklärt der Neuropsychologe. „Das klappt am besten, wenn man sie mit vorhandenem Wissen verknüpft, etwa mit einem auffälligen Detail oder der speziellen Situation. Hat diese Strategie funktioniert, kann später schon ein Geruch oder ein Lied eine ganze Gedächtnisepisode aktivieren.“



Merken und erinnern: Wer sich regelmäßig mit neuen Aufgaben und Situationen beschäftigt und dabei trainiert, die neuen Informationen gezielt zu speichern, hält sein Gehirn flexibel.

FOTO: IMAGO/HALFPOINT IMAGES

Merken und Erinnern werden schwieriger

Doch mit zunehmendem Alter verändert sich generell einiges am Erinnerungsprozess: sowohl bei der Aufnahme von Informationen als auch beim Abrufen. „Einigen Menschen fällt es im Alter immer schwerer, sich zu fokussieren, um Neues überhaupt aufzunehmen“, sagt Niedeggen. „Bei den meisten wachsen die Probleme, bestimmte Situationen oder Begriffe abzurufen. Im Alter wird dies schwerer, weil wir mehr – oder andere – Anhaltspunkte brauchen, um an das gespeicherte Wissen heranzukommen. Meist fällt uns später ein, was wir eigentlich sagen oder tun wollten.“

Der Wissenschaftler warnt vor voreiligen Schlüssen: „Eine wachsende Vergesslichkeit kann viele Gründe haben. Dazu gehören Stress, zum Beispiel nach einem Todesfall in der Familie oder einem Klinikaufenthalt, aber auch Altersdepressionen.

Die Ursachen sollte man am besten in einer Gedächtnisprechstunde abklären lassen.“

Auf den Punkt

Hilflos muss man diese Entwicklung nicht hinnehmen. „Gerade das gezielte Speichern von neuen Informationen lässt sich trainieren. Wichtig dabei ist, dass man sich mit neuen Aufgaben oder Situationen beschäftigt und übt, diese in Gedanken zu visualisieren. Um sich selber gezielt zu fordern, eignet sich beispielsweise ein Sprachkurs, bei dem man Vokabeln lernen muss“, empfiehlt Niedeggen. „Das tägliche Sudoku allein hilft eher nicht.“

Das heißt: „Je mehr wir unser Arbeitsgedächtnis trainieren, desto besser klappt das Merken und Erinnern. Denn das Gehirn bleibt so flexibel“, sagt der Fachmann. Die richtige Methode kann dabei helfen.

• **Tipp 1:** Mit Bildern und Eselsbrücken lernen: Auch bildhafte Vorstellungen, kleine Ge-

schichten oder eine Eselsbrücke können beim Einprägen helfen. Ein bekanntes Beispiel ist die Reihenfolge der Planeten im Sonnensystem, die sich mit den passenden Anfangsbuchstaben merken lässt: „Mein Vater erklärt mir jeden Sonntag unseren Nachthimmel.“ (Merkur–Venus–Erde–Mars–Jupiter–Saturn–Uranus–Neptun).

• **Tipp 2:** Laut vorlesen: Lautes Lesen oder Sprechen hilft, Informationen besser im Gedächtnis zu verankern, da mehrere Sinneskanäle gleichzeitig aktiviert werden. Dieses Prinzip wird als „Produktionseffekt“ bezeichnet und verbessert vor allem das kurzfristige Einprägen, etwa von Listen. Durch das Aussprechen werden zusätzlich motorische und auditive Bereiche im Gehirn aktiviert. Für langfristiges Lernen und tiefes Verständnis ist diese Methode jedoch nur eingeschränkt geeignet.

• **Tipp 3:** Sinne gezielt einsetzen: Das Einbeziehen mehrerer Sinne macht Erinnerungen lebendiger und stabiler. Werden Informationen mit Bildern, Geräuschen oder Gerüchen

verknüpft, entstehen stärkere neuronale Verbindungen. Besonders bei alltäglichen Situationen, wie dem Ablegen von Gegenständen, können bewusste Sinneseindrücke beim späteren Erinnern helfen. Je vielfältiger die Wahrnehmung, desto leichter lässt sich die Erinnerung wieder abrufen.

In Zukunft alle noch vergesslicher?

Nicht zuletzt spielt beim Thema Vergessen auch der Bildungsgrad eine wichtige Rolle. Niedeggen: „Wissenschaftliche Studien zeigen, dass gerade ein hoher Bildungsgrad den Abbau im Fall einer dementiellen Erkrankung deutlich verzögert.“

Doch verändert sich mit zunehmender Digitalisierung in Zukunft auch unser Konzentrationsvermögen? Und wie könnte sich das auf die Vergesslichkeit der nächsten Generation im Alter auswirken? Niedeggen: „Das lässt sich heute nicht voraussagen. Die Konzentration ist das eine, andererseits bieten auch immer mehr Programme passende Gedächtnisübungen an. Wir beobachten diese Entwicklung sehr genau.“