Kreativität

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft**

Band (Jahr): **- (1991-1992)**

Heft 3

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-843715

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Gedächtnisprobleme im Alter

Doris Ermini-Fünfschilling

Wer kennt nicht die Klagen über das nachlassende Gedächtnis, das den Alltag des Älterwerdens vermiest: – Namen von Bekannten werden vergessen; – die Brille wird verlegt, man weiss nicht mehr wo; – man geht in den Keller, um etwas zu holen, dort hat man aber vergessen, was man holen wollte. Beispiele dieser Vergesslichkeitsphänomene gäbe es noch viele.

Die oben beschriebene **Vergesslichkeit** erleben wir alle, ob jung oder alt. Nur studiert man in jüngeren Jahren solchen Gegebenheiten kaum nach.

1. Weil man dazu weniger Zeit findet und gedanklich eher mit anderen Problemen beschäftigt ist.
2. Weil man in der Jugend und im mittleren Erwachsenenalter nicht mit dem Stigma von Gedächtnisstörungen behaftet wird. – In jüngeren Jahren leidet man sowieso nicht an Gedächtnisstörungen! Also hat man sie auch nicht. Im Alter jedoch sind diese selbstverständlich! Also hat man sie. – Eine Volksmeinung, die sich bei vielen Senioren festsetzt und zu einer übersteigerten Selbstbeobachtung führen kann.
3. Weil einem jüngeren Menschen eher verziehen wird, etwas vergessen zu haben! – Eine der neuesten Studien auf diesem Gebiet belegt eindeutig, dass sowohl junge als auch ältere Probanden von Senioren erwarten, dass diese Gedächtnisprobleme haben, dass jedoch beide Gruppen, sowohl die älteren als auch die jüngeren, es schlimmer finden, wenn ein älterer Mensch etwas vergisst, als wenn dies einem jüngeren passiert.

Also: Vergesslichkeit ist etwas Normales. – Im Alter jedoch hat sie einen negativen Anstrich.

Man weiss heute, dass bis ins Alter von ca. 80 Jahren auf geistiger Ebene kein sehr auffälliger Leistungsabbau stattfindet, der sich mit dem Alter allein erklären liesse. – Man weiss auch, dass wenn eine Veränderung stattfindet, diese nicht alle Funktionen betrifft. Wissen und Können bleiben zum grössten Teil erhalten.

Ganz allgemein kann man festhalten: **Ältere Menschen brauchen länger.** – Die Reaktionszeit vergrössert sich, wobei die zentralen Verarbeitungsprozesse stärker verlangsamt sind als die Wahrnehmungsvorgänge. Je komplexer die Aufgabe, desto stärker unterscheiden sich ältere von jüngeren Personen (durchschnittlich betrachtet). Die Flexibilität nimmt ab, das Lernen von neuem Material oder das Erfassen schwieriger Situationen dauert länger (z.B. im Verkehr am Autosteuer oder beim Überqueren der Strasse).

Das visuelle Vorstellungsvermögen verkümmert.

Die Fähigkeit des intuitiven Soforterfassens und das abstrakte Denken nehmen ab: Der ältere Mensch zieht eine durch Erfahrung erworbene systematische Arbeitstechnik einer intuitiven vor. (Was nicht als negativ zu betrachten ist.)

Im Vergleich zu jüngeren zeichnen sich ältere Menschen jedoch durch ein grösseres kulturelles und allgemeines Wissen aus.

Und der interindividuelle Unterschied wird mit zunehmendem Alter grösser.

Faktoren, welche die geistige Leistungsfähigkeit im Alter und somit auch die Gedächtnisleistung beeinflussen:

1. Der Gesundheitszustand: besonders gesunde und körperlich gut trainierte Senioren erbrachten in verschiedenen Studien auch die besten Testergebnisse, die teilweise noch besser waren als diejenigen von jüngeren Testprobanden.

2. Die primäre geistige Leistungsfähigkeit: z.B. die durch einen höheren Beruf erworbene systematische Denk- und Arbeitsweise wird auch im Seniorenalter angewendet. Fazit: Besser geschulte und intelligentere Menschen verlieren normalerweise ihre intellektuellen Fähigkeiten weniger.

3. Der emotionale Zustand: z.B. Depressionen können stärkere Gedächtnisstörungen verursachen. Lustlosigkeit, Langeweile oder der Verlust eines geliebten Menschen, der Eintritt ins Altersheim, ein Spitalaufenthalt und nicht zuletzt der Schock der Pensionierung, können sich vorübergehend oder auch dauernd auf die Gedächtnisfunktionen auswirken.

4. Die Motivation: Viele Senioren sind unmotiviert Neues zu lernen. Wo hingegen die Motivation vorhanden ist, ist auch die Lernfähigkeit gut.

Zusammenfassend muss man festhalten, dass sich neben dem Lebensalter auch andere Faktoren auf die Gedächtnisleistungen auswirken.

Den Gedächtnisstörungen wirklich ausgeliefert sind jedoch nur diejenigen Senioren, die an einer krankhaften Hirnleistungsstörung leiden (z.B. bei der Alzheimer-Krankheit oder bei der Multiinfarktdemenz). Wichtig ist, dass anhaltende Gedächtnisstörungen, die wesentlich grösser sind als die oben beschriebene Vergesslichkeit, differentialdiagnostisch abgeklärt werden, denn je nach Ursache dieser Störungen kann einzelnen Patienten geholfen werden.

95% aller über 65jährigen sind jedoch in der Lage, sofern sie sich dafür entscheiden, den Gedächtnisproblemen entgegenzuwirken.

In verschiedenen Untersuchungen konnte nachgewiesen werden, dass ältere Probanden nach systematischem Üben bestimmter Lernstrategien ähnlich gute Leistungen erbringen konnten wie jüngere Personen. Es braucht jedoch nicht unbedingt ein systematisches Gedächtnistraining, um den Geist zu trainieren, auch andere Beschäftigungen wie Hobbies, Volkshochschulkurse, Alltagsaktivitäten z.B. Kochen, Tanzen, Turnen, soziales Mittun, Singen, künstlerisches Gestalten, Musizieren usw. helfen mit, geistige Regsamkeit und Gedächtnisfunktionen im Alter zu erhalten.

Doris Ermini-Fünfschilling
Gerontologin Memory-Clinic

Kreativität

Mit der Pensionierung geht oft der Kontakt zu Kollegen und Mitarbeitern etwas verloren, und man ist nicht mehr am aktiven Leben beteiligt.

So ist es auch mir ergangen. Nach den vielen Jahren als Leiterin von Kreativkursen stand ich plötzlich ziemlich alleine da. Meine frühere nebenamtliche Arbeit war blockiert für einige Jahre, und ich konnte nichts Künstlerisches mehr leisten. So entschloss ich mich, es bei der Pro Senectute zu versuchen, um wieder einen Anschluss zu finden. Ich besuchte einen Kurs, der mir viel Freude brachte, und ich wagte es, selbst wieder in meine frühere Tätigkeit als Leiterin einzusteigen. Ich hatte das Glück, sehr nette Menschen kennenzulernen, und bald bildeten wir eine fröhliche Gruppe. Dadurch wurde ich motiviert und bin selbst wieder kreativ geworden, was mich sehr glücklich macht und die negativen Gedanken verscheucht. **Fast möchte man sagen, man habe einige Jahre zurückerobert.**

Die Pro Senectute ist eine begrüssenswerte Institution, die es jedem älteren Menschen ermöglicht, entweder eine frühere kreative Tätigkeit wieder aufzunehmen oder eine neue kennenzulernen. Es ist nur ein kleiner Schritt über die sogenannte Hemmschwelle, der sich sicher lohnt.

Autorin der Redaktion bekannt