

Wie man auch im Alter lernfähig bleibt

«Geistige Beweglichkeit praktizieren»

Auch das Gehirn altert, und seine Leistungsfähigkeit nimmt ab. Der Neuropsychologe Lutz Jäncke* erklärt, wie der Alterungsprozess im Hirn die Gedächtnisleistung beeinflusst – und wie man sich trotzdem geistig fit hält.

Interview: Daniela Deck

Herr Jäncke, wie verändert sich das Gedächtnis im Alter?

Lutz Jäncke: Wir unterscheiden grob zwei Gedächtnisse: das bewusste und das unbewusste. Das bewusste Gedächtnis wird noch einmal in zwei Bereiche unterteilt, nämlich in das semantische und das episodische Gedächtnis.

Und diese Gedächtnisse geben alle im Alter nach und bauen ab?

Das bewusste Gedächtnis ist für Alterungsprozesse deutlich anfälliger als das unbewusste Gedächtnis. Das unbewusste Gedächtnis bleibt bis ins hohe Alter selbst bei Menschen mit einer Demenz mehr oder weniger unbeeinträchtigt erhalten.

Was passiert genau beim Altern des bewussten Gedächtnisses?

Vor allem die Leistung des semantischen Gedächtnisses nimmt ab.

Was heißt das konkret?

Das semantische Gedächtnis umfasst das Faktenwissen oder «Weltwissen» des Menschen. Darunter fallen berufliches Wissen, Fakten aus Geschichte, Politik, Gesellschaft, aber auch Kenntnisse wie Kochrezepte und Liedtexte.

Und was passiert mit dem episodischen Gedächtnis?

Dieses kann noch gut erhalten bleiben, bei einigen Senioren bleibt es stabil oder wird sogar besser. Ein wesentliches Kennzeichen des episodischen Gedächtnisses ist, dass wir in diesem Gedächtnissystem Informationen aus unterschiedlichen Modalitäten, aus unterschiedlichen Bedingungen und Umständen also, miteinander verknüpfen. Wir verknüpfen, was, wann, wer, mit wem und wo gemacht hat. Diese Verknüpfungen profitieren von bereits gespeichertem Wissen, sodass alte Leute mit einem überdurchschnittlichen Wissen im Alter davon profitieren können und auf ein gut funktionierendes episodisches Gedächtnis zurückgreifen können. Zwar werden wir im Alter unvermeidlich etwas langsamer. Aber die Geschwindigkeitseinbussen sind für den praktischen Alltag mehr oder weniger unerheblich.

Grundsätzlich ist das Gehirn lebenslang lernfähig. Ändern sich aber die Lernstrategien mit dem Alter?

Viele ältere Menschen verwenden im Alter nicht mehr effiziente Lernstrategien, weil sie diese seit der Schulzeit und den Ausbildungsjahren nicht mehr effizient und häufig genutzt haben. Es wäre ratsam, wenn sich auch ältere Menschen noch einmal effiziente Lernstrategien aneignen würden. Wichtig ist, dass man beim Speichern neuer Informationen diese mit bereits gespeicherten Informationen verknüpft. Wir nennen dies elaboriertes Lernen.

Wie lässt sich geistige Beweglichkeit üben?

Grundsätzlich ist immer gut, wenn wir geistige Beweglichkeit praktizieren, nicht zu viel, sondern dosiert, aber kontinuierlich. Sich Neuem zuzuwenden und offen für Neues sein, ist ein guter Ratschlag.

«Im Alter soll man sich mit etwas beschäftigen, das über das Alltägliche hinaus geht.»

Welche Strategien bewahren sich besonders für alte Menschen?

Ich empfehle ihnen, dass sie sich ein Gebiet aussuchen, in das sie sich ein wenig mehr vertiefen als in die Alltagstätigkeiten. Das kann eine neue Sprache sein, die man erlernen will. Man kann ein Instrument lernen, sich in die Musikgeschichte oder in die Literatur vertiefen. Wichtig ist, dass man pro Tag eine gewisse Zeit in einem bewussten kontrollierten Modus verweilt und sich nicht wie ein Automat mit dem immer Gleichen beschäftigt.

Welche Rolle spielt die körperliche Bewegung für das Training der Gedächtnisleistung?

In einem gesunden Körper wohnt auch ein gesunder Geist, das stimmt durchaus. Körperliche Betätigung erfordert ein gewisses Mass an Selbstdisziplin. Diese Selbstdisziplin können wir auch für geistige Tätigkeiten aufwenden.

Welche Rolle spielt die psychische Verfassung im Kampf gegen das Vergessen?

Grundsätzlich sind eine positive, der Zukunft zugewandte Stimmung immer gut fürs Lernen. Insofern kann man Senioren nur empfehlen, sich die Freude am Leben nicht nehmen zu lassen. Carpe diem – nutze den Tag – ist ein sehr gutes und hilfreiches Lebensmotto. ●



* **Lutz Jäncke** leitet am Psychologischen Institut der Universität Zürich den Lehrstuhl für Neuropsychologie. Zu seinen Forschungsschwerpunkten gehören u.a. Gehirn und Musik und kognitive-motorische Integration.