

**Dr. Erna Subklew**  
[e.subklew@gmx.de](mailto:e.subklew@gmx.de)

## Das Vergessen

Wer hat sich nicht schon geärgert, wenn die gerade neu erworbenen Handschuhe nicht mehr zu finden sind oder man den Regenschirm, den man, weil es zu regnen aufgehört hat, einfach in der U-Bahn vergessen hat? Oder noch schlimmer, man ist auf dem Wege etwas zu tun und weiß auf einmal nicht mehr was! Ganz besonders ältere Menschen registrieren solche Situationen sehr aufmerksam.

Was passiert in unserem Gehirn, wenn wir vergessen?

Über das Vergessen gibt es zwei Theorien:

Eine besagt, dass die Spuren, die Informationen in unserem Gehirn hinterlassen, mit der Zeit verblassen.

Eine andere sagt, dass das später Gelernte, das früher Gelernte überdeckt, oder das früher Gelernte stört das, was man später gelernt hat. Die Theorie sagt aber auch, dass man Informationen besonders dann behält, wenn man sie im Kontext speichert. Viele Informationen werden vergessen aus Angst, Schuldgefühl oder Abneigung.

### Theorienvergleich

Sollte die erste Theorie stimmen, dann würde man sich an Ereignisse, die in einer zeitlichen Entfernung passiert sind, weniger gut erinnern, als an jene, die sich erst jüngst ereignet haben.

Wir erinnern uns aber oft an frühere Ereignisse besser, als an zeitlich spätere.

Die Theorie des Überlagerns das Vergessen ist einsichtiger. Interessante aktuelle Informationen überlagern frühere uninteressante. Es ist sogar gut, dass es das Phänomen der Überlagerung gibt, denn sonst würde es kaum Fortschritt geben, weil wir immer zu dem Erstgelernten zurückkehren würden. Lernen und Verlernen (Vergessen) sind also Fähigkeiten, die wir zu unserer Lebensbewältigung brauchen.

Im allgemeinen führen wir aber einen Kampf gegen das Vergessen. Denken wir nur an die vergessene Telefonnummer, den Regenschirm oder die Handschuhe.

### Gründe

Der wichtigste Grund für das Vergessen im Alltag ist der Stress. Verantwortlich dafür ist ein Stresshormon, das Cortisol. Es hat die Aufgabe in einer Gefahrensituation uns auf Kampf oder Flucht vorzubereiten. Ist die Gefahr vorbei wird die Produktion des Hormons wieder eingestellt. Funktioniert aber diese Kontrolle nicht, das geschieht z.B. bei Depressionen, wird das Cortisol weiter ausgeschüttet und wirkt sich negativ auf die Gehirnleistung aus.

## **Leistungsminderung**

Warum bei Älteren das Gedächtnis nachlässt, kann noch nicht mit Sicherheit gesagt werden. Es könnte eine Anpassung an das gewandelte Leben sein. Ältere haben ihre Erfahrung, sie brauchen nicht mehr so viele Informationen und so wird nicht mehr alles gespeichert. Durch Training, aber auch durch Tricks kann man die Leistungsfähigkeit steigern. So lässt sich die Merkfähigkeit durch die Methode der Orte erhöhen. Einem bestimmten Ort ordnet man ein Wort zu. Sieht man den Ort, fällt einem das Wort ein.

Krankhafte Gehirnstörungen steigen mit dem höheren Alter an. Ab dem 80. Lebensjahr scheint sich die Anstiegskurve wieder abzuflachen. Aber Depressionen können die krankhaften Gehirnstörungen verstärken.

## **Vergessenskurve**

Schon vor 120 Jahren beschrieb Hermann Ebbinghaus die Vergessenskurve. Von einem gelernten Stoff behalten wir in der Regel nur ein Fünftel. Das geschieht auch dann, wenn wir ihn überlernen. Lerner, die den Stoff gerade so beherrschen und die, die ihn überlernt haben, haben nach 24 Stunden das gleiche Resultat. Lässt man dagegen zwischen den einzelnen Lernsequenzen eine geraume Zeit verstreichen, dann steigert sich der Anteil des Behaltenen von Mal zu Mal. Wollen Sie noch mehr über das Vergessen wissen? Dann lesen Sie bei

<http://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/GEDAECHTNIS./Vergessen.shtml> nach.