

Dr. Barbara Knab, info@barbara-knab.de

* * * * *

Mittwoch 21. 10. 2020

Gehirn und Gedächtnis

Wie das Gedächtnis funktioniert und wie man gekonnt damit umgeht

Das Gedächtnis gehört zu unseren wichtigsten kognitiven Fähigkeiten. Wir brauchen nämlich Inhalte, um zu denken, und zwar Inhalte, mit denen wir hantieren können, nicht Inhalte, die wir von einem Bildschirm ablesen. Solche Inhalte stellt unser eigenes Gedächtnis zur Verfügung – oder eben nicht. Eine Suchmaschine kann Gedächtnisinhalte ergänzen, ersetzen kann es sie nicht. Wie das Gehirn welche Inhalte aufnimmt und wie lange es sie dann speichert, darüber hat die Psychologie einiges herausgefunden. Sie hat auch geprüft, wie wir es am besten anstellen, auf solche Inhalte zuzugreifen, wenn wir sie brauchen. Entgegen wiederkehrender Behauptungen ist das Gehirn kein Computer, deshalb muss man es auch anders behandeln. Bei Gedächtnisinhalten handelt es sich eher um verknüpfte Vorgänge, und man kann das Gehirn dabei unterstützen oder behindern, wie es diese Vorgänge steuert. Nicht behindern ist das Wichtigste, und das beginnt damit, dass man sich auf eine Sache konzentriert. Man kann das Gedächtnis aber auch direkt unterstützen, und das sogar ohne hochausgefeilte Gedächtnistricks.