

SINNGRUPPEN – ÜBUNG NR. 6

GEDÄCHTNIS

Wenn wir etwas erleben, werden die Eindrücke ständig im Gehirn als Gedächtnisspuren gespeichert, und diese Spuren stehen im Zusammenhang mit biochemischen Veränderungen in den Nervenzellen. Man weiß noch nicht alles über diese Vorgänge. Sicher ist nur, dass wir unser Gedächtnis trainieren können, wenn wir nur wollen. Wie können wir das anstellen? Vielleicht kann die folgende Auflistung von Kernbegriffen dabei helfen.

Begründen
Wahrnehmen
Einprägen
Verfestigen
Erinnern
Speichern
Aktivieren

Zunächst einmal müssen wir einen **Grund** haben, weshalb wir etwas erinnern wollen, z. B. weil es für unser Studium, unseren Beruf, unseren Glauben oder für irgendeinen anderen Aspekt unseres Lebens relevant ist.

Wenn wir einen **Grund** haben und beabsichtigen, etwas im Gedächtnis zu behalten, was wir **wahrgenommen** haben, dann müssen wir es uns so in unser Gehirn **einprägen**, dass wir es bei Bedarf wieder **erinnern** können.

Wir können uns eine neue Wahrnehmung am besten einprägen, wenn wir sie mit einer bekannten assoziieren. Diese Assoziation **verfestigt** die neue Information und wirkt wie eine Gedächtnishilfe. Jeder Musikstudent weiß, dass man sich die Anzahl der Vorzeichen, d. h. der Kreuze in den Dur-Tonarten ganz leicht mit dem Hilfssatz „Geh-Du-Alter-Esel-Hol-Fisch“ (G, D, A, E, H, Fis) merken kann.

Wenn die neue Information durch irgendeinen anderen Sachverhalt **verfestigt** worden ist, dann sollten wir sie uns wiederholt in **Erinnerung** rufen, bis wir sicher sind, dass wir sie **gespeichert** haben und uns jederzeit daran erinnern können. Häufiges Abrufen, das **Aktivieren** von Wahrnehmungen und Informationen in unterschiedlichen Zusammenhängen, verbessert die **Erinnerungsfähigkeit**.

Wenn Sie schon eine Menge von dem gerade Gelesenen, das Sie eigentlich behalten wollten, vergessen haben, dann war Ihre Mühe größtenteils umsonst.

Wir können uns etwas Gelesenes natürlich nur dann wirklich merken, wenn wir es auch verstanden haben. Zuerst muss der Kampf um's Verstehen ausgefochten und gewonnen werden.

Notieren Sie hier Ihre Zeit:

#1.....Sek. #2.....Sek. #3.....Sek. #4.....Sek.