

ERINNERN ODER VERGESSEN?



Der erste Kuss, Verliebtsein, die Hochzeit, die Geburt des Kindes, aber auch Schicksalsschläge, Verluste und Momente der Trauer – an die emotionalen Ereignisse im Leben erinnern wir uns besonders.

Unsere Erinnerungen werden durch die Verknüpfung von Nervenzellen geschaffen. Jede einzelne Zelle verfügt über ungefähr 10.000 winzige Verästelungen, die Synapsen. Dort befinden sich die Speichereinheiten für Informationen.

Unser Gedächtnis liebt Neues und Interessantes

Wenn etwas unsere Aufmerksamkeit beansprucht hat, dann bleibt es in unserem Gedächtnis. Deswegen müssen wir uns konzentrieren, wenn wir beispielsweise Vokabeln lernen wollen. Das Gehirn speichert diese etwa 20 Minuten lang im Kurzzeitgedächtnis. Danach werden die neuronalen Verknüpfungen wieder gelöscht. Erst wenn wir die Vokabeln mehrfach wiederholen, geht die Information ins Langzeitgedächtnis über. Durch die Ausschüttung bestimmter Proteine werden die genutzten Synapsen dauerhaft verändert.

Vergessen ist wichtig

Unser Gehirn ist also ständig aktiv und damit beschäftigt, Informationen zu verarbeiten und abzuspeichern. Dabei muss es unentwegt aussortieren: Wenn ein Ereignis sich als belanglos herausstellt, vergessen wir es wieder. Das Vergessen wird häufig negativ bewertet, dabei fungiert es als wichtiger Filtermechanismus, damit das Gehirn nicht überlastet wird.

Auch wenn wir eine Information längere Zeit nicht abrufen, wird sie nach und nach verschwinden. Die neuronalen Verknüpfungen werden immer schwächer, bis sie irgendwann ganz getrennt werden. Diesen Effekt können wir uns zunutze machen: Wenn wir uns mit unangenehmen Erinnerungen wenig oder gar nicht mehr beschäftigen, verblassen sie.

Im Umkehrschluss bedeutet das: Füttern wir unser Gehirn mit interessanten Inhalten, bleibt es wach und aktiv. Ein Ausflug an einen unbekanntem Ort, das Auswendiglernen eines Gedichts oder eines Songtexts, das Erlernen einer Fremdsprache oder eines Musikinstruments – es gibt viele Möglichkeiten, etwas Gutes für unsere Synapsen zu tun.